

LENTEGROENTEN MET CITRUS DRESSING

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

ZO MAAK JE HET

Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje en klop tot een egaal geheel. Proef en bepaal wat het voor jou verder nodig heeft aan peper en zout. Stoom of kook (in een dun laagje water) de asperges en tuinerwten bij elkaar in 4 á 5 min gaar. Giet af en laat even afkoelen. Leg de plakjes courgette in een grillpan met een drupje olijfolie. Grill aan beide kanten tot er lichtbruine strepen ontstaan. Maak twee borden op met de bladsla en ui gevolgd door de gegrilde courgette, tuinerwten, asperges en radijs. Verdeel de geitenkaas en een deel van de dressing erover. Maak eventueel af met wat pistachenootjes en fijngesneden bladpeterselie.

TIPS

- 1 Vervang de geitenkaas door buffelmozzarella.
- 2 Gooi de schillen van (biologische) sinaasappels nooit weg, maar rasp ze. Het laat zich gemakkelijk invriezen. Ideaal voor om dressings, sauzen en gebak een pitje te geven.

DIT HEB JE NODIG

Voor 2 personen

- 75 gram groene aspergetips
- 75 gram erwten
- 1 kleine courgette, in plakjes
- 50 gram radijs, in kwarten
- 1/2 rode ui, gesnipperd
- 50 gram bladsla of raapsteeltjes
- 100 gram zachte geitenkaas, in stukjes

Hoeft niet, wel lekker

- Verse bladpeterselie
- Handje pistachenoten

Voor de dressing

- Sap van 1/2 sinaasappel of grapefruit
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 tl sinaasappelrasp
- 1 tl mosterd
- 1 klein teentje knoflook
- Verse zwarte peper en zeezout

