

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Met omega 3 vetten uit groene bladsla, walnoten, chia- en hennepzaad, perilla-olie en lijnzaadolie kan dit recept met recht een echte gezonde vetzuursalade genoemd worden.

Een heerlijke salade bij zomerse temperaturen. Als lunch of lichte avondmaaltijd.

Wil je nog meer uitpakken? Serveer er dan gegrilde plakken courgette bij.

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 2 handen groene bladsla (postelein en veldsla zijn de toppers)
- 100 gram zachte geitenkaas
- 1 nectarine, ontpit en in schijfjes
- 2 handjes walnoten
- 2 rijpe, sappige rode tomaten, in partjes
- 2 el chiazaad
- 2 el hennepzaad

Voor de dressing

- 2 el lijnzaadolie
- 1 el perilla-olie
- 1 tl mosterd
- 1 el appelazijn
- 1 tl honing

ZO MAAK JE HET

Maak de dressing door alle ingrediënten in een afsluitbaar potje of flesje te doen. Schud goed door elkaar.

Strooi het chia- en hennepzaad op twee bordjes. Snijd de geitenkaas in 10 plakjes of stukjes.

Rol er met je handen balletjes van en rol door de zaadjes. Je kunt elk balletje apart door één soort zaad rollen of de zaadjes met elkaar mengen. Verdeel de sla over twee bordjes. Leg de tomaten en nectarine erop gevolgd door de balletjes. Maak af met de walnoten, dressing en de eventueel overgebleven zaadjes.

