



SALADE MET COUSCOUS, ZALM EN AVOCADO.

#salade #voedingsvezel #gezonde vetten

HOEVEELHEID

Recept voor 2 porties

WAT HEB JE NODIG

75 - 100 gram sla (vb. veldsla, rucola, slamelange)

50 - 100 gram snoeptomaatjes

100 gram Edame boontjes

150 gram gerookte zalm(flakes)

75 gram volkoren couscous (ongekookt)

1 middelgrote avocado

Evt. eetlepel zure room / crème fraîche light / zuivelspread

1 teentje knoflook

citroensap

Zout

Peper

* Eventueel kun je de avocado crème vervangen door hummus (pikant)

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de volkorencouscous volgens bereidingswijze op etiket.
2. Laat de couscous even afkoelen. Bereid ondertussen de salade.
3. Verdeel de sla, tomaatjes, Edame boontjes en zalmflakes over 2 borden.
4. Ontpit de avocado en doe het vruchtvlees in een schaaltje. Prak het vruchtvlees samen met citroensap, zout, peper en 1 eetlepel zure room tot een gladde structuur. Pers een teentje knoflook uit en voeg dit toe aan het avocado mengsel.
5. Serveer dit met de salade. Eet smakeijk!

Recept en foto van Marjolein Ruben, ABCdiëtist



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.