

frisse maaltijdsalade

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 583 kcal



ingredienten

- 100 gr rucola
- 200 gr groene asperges
- 250 gr light mozzarella
- 1 avocado
- 150 gr gedroogde ham
- 20 zwarte olijven
- 200 gr kerstomaatjes
- 1 courgette
- 200 gr volkoren penne
- 8 blaadjes basilicum
- olijfolie
- citroensap of balsamicoazijn
- fleur de sel
- zwarte peper



bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
Laat uitlekken. Was de asperges en blancheer ze 2 minuutjes in kokend water.
Laat uitlekken. Snijd de courgette in plakjes van 2 à 3 mm dik.

Zet een grillpan op het vuur en laat goed heet worden.
Rooster er eerst de asperges in, daarna de courgette en vervolgens de tomaten.

Voeg deze gegrilde groenten samen en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie.
Kruid met peper en fleur de sel.

Leg de rucola op een groot bord en verdeel er de olijven over en scheur er de mozzarella en de ham over. Schil en ontpit de avocado, snijd in blokjes en voeg bij de rest. Meng met de pasta en verdeel er vervolgens de lauwwarme groentjes over.

Werk af met de basilicum, nog een eetlepel olijfolie en wat balsamicoazijn of citroensap.
Kruid nog wat bij met fleur de sel en peper.

inspiratie

Vertriest A: *Photo-copy Ann*. Geraadpleegd via
www.photo-copy-ann.blogspot.com/search?q=lentefris+zomerslaatje