



Slaatje van boerenkool, avocado en sinaasappel



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 sinaasappels
2 rijpe avocado's
8 blaadjes boerenkool (of een andere slasoort)
1 bakje luzernescheutjes
1 handvol cashewnoten (grof gesneden)
2 eetlepels limoensap
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
paprikapoeder
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Snij de voor- en achterkant van de sinaasappel eraf. Probeer dat recht te doen, zodat beide afgesneden kanten evenwijdig zijn. Zet de sinaasappel rechtop en snij van boven naar beneden repen van de schil. Zet je mes net achter de schil en snij voorzichtig naar beneden, waarbij je de vorm van de sinaasappel volgt. Snij de laatste restjes weg van het witte vliesje. Snij de sinaasappel in plakjes.
- 2.** Halveer de avocado's in de lengte en draai de helften in tegengestelde richting om ze los te maken. Prik met een scherp mes in de pit, draai hem rond en trek de pit er zacht uit. Schep het vruchtvlees er in een keer uit met een lepel.
- 3.** Snij de boerenkool in fijne stukjes en verdeel deze over 4 borden. Schik hierop de plakjes sinaasappel en de avocadohelften. Garneer met de luzerne en de cashewnoten.
- 4.** Meng in een kommetje het limoensap met de olijfolie, de knoflook, peper, zout en paprikapoeder. Druppel over de salade.