



LENTESALADE

Lentesalade met groene asperges, courgette en erwtjes

2 personen

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 ½ courgette
- 🍷 1 el traditionele olijfolie
- 🍷 ½ teen knoflook
- 🍷 175 g verse groene asperges
- 🍷 125 g diepvries tuinerwten
- 🍷 ½ avocado
- 🍷 ½ limoen
- 🍷 ½ tl tabasco
- 🍷 25 ml milde halfvolle yoghurt
- 🍷 10 g verse platte peterselie
- 🍷 25 ml kraanwater
- 🍷 65 g buffelmozzarella

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de courgette in de lengte in vieren.
2. Verwijder met een scherp mes de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in schuine plakken van ca. 1 cm dik.
3. Verhit de olie in een wok en roerbak de courgette 3 min.
4. Pers na 2 min. de knoflook erboven.
5. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
6. Doe in een kom.
7. Breek de onderkant van de asperges en snijd ze in 3 stukken.
8. Breng een pan water aan de kook en kook ze met de tuinerwten 4 min.
9. Giet de groenten af en spoel af met koud water.
10. Doe deze bij de courgette.
11. Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit.
12. Pureer met de staafmixer het vruchtvlees met het sap van de limoen, de tabasco, yoghurt, de peterselie, het water en zout tot een dik vloeibare dressing.
13. Schep de helft van de dressing over de salade.
14. Scheur de mozzarella in stukken en leg op de salade.
15. Bestrooi met de peterselie en serveer de rest van de avocadodressing er apart erbij.

TIP: Lekker met falafel (vegetarische balletjes), kip of lamsvlees.



Recept: [Albert Heijn ah.nl](https://www.albertheijn.nl)