



## Lentesalade met groene asperges en wilde rijst

2 personen

🕒 30 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 150 g wilde-, noten- of meergranenrijst
- 🍷 1 el zonnebloempitten
- 🍷 100 g groene asperges of aspergetips
- 🍷 100 g verse minimaal kolfjes
- 🍷 2 bosuitjes
- 🍷 6 radijsjes
- 🍷 1 flinke handvol spinazie blaadjes
- 🍷 2 el extra vergine olijfolie
- 🍷 1 el frisse azijn
- 🍷 1 el honing
- 🍷 1 el fijne mosterd
- 🍷 zeezout
- 🍷 versgemalen zwarte peper
- 🍷 verse muntblaadjes
- 🍷 2 el granaatappelpitjes



### ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en laat afkoelen.
2. Breng een pan met water en zout aan de kook.
3. Rooster in de tussentijd de zonnebloempitten in een kleine koekenpan zonder vet.
4. **Let op:** als de pitten te heet worden dan vliegen ze om je oren, dus tijdig van het vuur afhaken.
5. Blancheer de groene asperges en maiskolfjes in ongeveer 3 minuten in het zoute water.
6. Giet af en laat ook afkoelen.
7. Snijd de bosui in ringetjes, de radijsjes in plakjes en de groene asperges in schuine stukken.
8. Maak een dressing van de olijfolie, azijn, honing en mosterd.
9. Breng op smaak met peper en zout.
10. Meng de rijst met de asperges, maiskolfjes, bosui, radijsjes en spinazie.
11. Schep hier voorzichtig de dressing doorheen.
12. Bestrooi met de zonnebloempitten, muntblaadjes en granaatappelpitjes en serveer.

Recept: [franciscakookt.nl](http://franciscakookt.nl)