



LENTESALADE

Lentesalade met groenten en krokante bites

2 personen

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍅 115 g diepvries fijne tuinbonen
- 🍅 ½ komkommer
- 🍅 ½ eetrijpe avocado
- 🍅 ½ citroen
- 🍅 7½ g verse platte peterselie
- 🍅 7½ g verse basilicum
- 🍅 45 g rucola
- 🍅 1 el milde olijfolie
- 🍅 25 g Parmigiano Reggiano flakes
- 🍅 20 g Wasa Tasty bites tomato, oregano & sea salt

MATERIAAL: deegroller

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de bevroren tuinbonen in 4 min. beetgaar.
2. Giet af onder koud stromend water en dop ze: knijp de boontjes voorzichtig uit hun vliesje.
3. Leg de komkommer op een grote, stevige snijplank.
4. Rol met de deegroller in de lengte over de komkommer, zodat er barstjes in de komkommer ontstaan en snijd in stukken van ca. 2 cm.
5. Snijd de avocado in de lengte doormidden.
6. Verwijder de pit, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd in blokjes van ca. 1 cm.
7. Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit.
8. Snijd de peterselie fijn en pluk de basilicumblaadjes van de stelen.
9. Meng de rucola met de tuinbonen, komkommer, peterselie, het basilicum, de olie, 1 el citroensap en de -rasp.
10. Schep de avocado erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.
11. Verdeel over een schaal en bestrooi met de Parmezaanse kaas en de tasty bites.



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