



V Frisse Perzische shirazi salade

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 3 Roma tomaten
- 🍴 5 kleine snackkomkommers
- 🍴 ½ rode ui
- 🍴 2 el verse platte peterselie
- 🍴 2 el verse koriander
- 🍴 1 el verse munt
- 🍴 1 citroen, sap
- 🍴 3 el olijfolie
- 🍴 zout en zwarte peper
- 🍴 sumak, naar smaak
- 🍴 50 g feta (optioneel, als topping)

MATERIAAL: keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de tomaten en komkommers in zeer kleine blokjes.
2. Laat de tomaten een paar minuten uitlekken in een vergiet om overtollig vocht kwijt te raken.
3. Snijd de rode ui in nog kleinere blokjes.
4. Laat deze 10 minuten weken in koud water om de scherpe smaak te verzachten.
5. Laat daarna goed uitlekken en dep droog met keukenpapier.
6. Snijd de peterselie, koriander en munt zo fijn mogelijk.
7. Meet ze af met eetlepels na het hakken.
8. Doe de gesneden groenten in een saladekom.
9. Voeg de verse kruiden toe, samen met sumak, zout en zwarte peper.
10. Meng het sap van de citroen met de olijfolie.
11. Giet over de salade en meng goed door elkaar.
12. Garneer eventueel met verkruimelde feta.
13. Verdeel over 2 borden en genieten maar!

BRON: lowcarbchef.nl

