

Asperge – garnalen salade met sesamdressing

Een (h)eerlijke salade. Lichte avondmaaltijd of lunch.



Bereiding

1. Snij de ijsbergsla en verdeel de sla gelijk over de borden.
2. Rooster de pijnboompitten.
3. Snij de ui in stukjes.
4. Meng de ingrediënten voor de dressing.
5. Snij de asperges in stukken van ongeveer 3 cm.
6. Snipper de knoflook.
7. Verwarm de kokosfolie.
8. Bak de ui een paar minuutjes.
9. Voeg de asperges toe en laat het een 5 minuutjes zachtjes stoven.
10. Voeg de garnalen en knoflook toe.
11. Bak het geheel ongeveer 5 minuutjes tot de garnalen klaar zijn om te eten.
12. Schenk dressing over de salade. De hoeveelheid dressing kun je aanpassen aan je eigen smaak.
13. Verdeel de asperge – garnalen mengsel over de salade.
14. Strooi de pijnboompitten erover.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Ingrediënten voor

2 personen

- 2 flinke handen gesneden ijsbergsla
- 200 gram wok garnalen
- 500 gram groene asperges
- Kokosolie
- 1 grote ui
- 1 grote teen knoflook
- Klein stukje verse peper naar smaak
- 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten

Voor de sesamdressing:

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel sojasaus
- Sap van een halve citroen
- 1 koffielepel sesamzaadjes
- 2 theelepels tahin (sesampasta)
- Dun schijfje verse gember
- Stukje verse peper

Celien van Dalen
www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl
info@reflex-zwolle.nl

