

Italiaanse salade / Italian salad



Boodschappenlijstje salade

½ komkommer
½ bosje radijs
4 cocktail tomaten
1 rode ui, in ringen
50 gram zwarte olijven
Rucola
Extra vierge olijfolie
100g pecorino romano, geraspt

Dressing

120 gram Griekse yoghurt, 0% vet
1 eetlepel heldere honing
1 eetlepel balsamico azijn
1 theelepel knoflook, geperst
zeezout, naar smaak
versgemalen zwarte peper

Zo maak je snel een Italiaanse salade

Was, schil en snij intussen alle groenten, doe ze in een vershoudbakje en zet in de ijskast.

Roer alle dressing ingredienten door elkaar en zet de dressing ook in de ijskast.

Leg de rucola in a schaal en verdeel de verse groenten er over.

Proef en strooi er wat peper en zout over, indien nodig.

Strooi verse zwarte olijven over de salade.

Serveer de dressing en de geraspte pecorino kaas er bij.

Italiaanse salade / Italian salad



Shopping list **Salad**

½ cucumber, sliced
½ bunch of radish, sliced
4 small vine tomatoes, in wedges
1 red onion, sliced into rings
50g black olives
Arugula salad
extra virgin olive oil
100g pecorino romano, grated

Dressing

120g Greek non fat yoghurt
1 tablespoon clear honey
1 tablespoon balsamic vinegar
1 teaspoon garlic, minced
sea salt, to taste
freshly ground pepper, to taste

How to quickly make a Italian Salad

Wash, peel, cut or slice all vegetables, put it in a container and place in the fridge.

Then stir all the dressing ingredients together and put the dressing in the fridge.

Place the arugula salad on a platter and spread the vegetables on top.

Season additional with sea salt and freshly ground black pepper, if needed.

Sprinkle the salad with the fresh black olives.

Serve the dressing and the grated cheese on the side.

Italiaanse salade / Italian salad