



LUNCH

FoodChallenge

RAUWKOST SALADE

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

- 1/3 waspeen, 30 gram
- 1/5 komkommer, ±50 gram
- 1/5 rode paprika ±25 gram
- 1/5 gele paprika, ±25 gram
- 1 handje bloemkool in roosjes, ±20 gram
- 1el olijfolie , extra vierge
- 1 handje fijngehakte peterselie
- Peper uit de molen
- Eventueel zout

BEREIDINGSWIJZE

- Was en schil de bospeen en snijd in kleine ringen;
- Paprika wassen en in blokjes snijden;
- Komkommer wassen en in halve schijfjes snijden;
- Was de bloemkoolroosjes;
- Meng alles met olijfolie en peterselie;
- Draai er peper en eventueel zout door.