

Zomerse maaltijdsalade

Hoofdgerecht voor 2 personen

Ingrediënten:

100 gram ongekookte farfalle (vlinderpasta, ook wel strikjespasta genoemd)
150 gram peultjes of diepvries tuinerwten
150 gram worteltjes
1 uitje
50 gram 30+ kaas
150 gram frambozen
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel olijfolie
versgemalen peper
zout

Bereiding:

1. *Kook de farfalle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.*
2. *Kook intussen de peultjes in een bodempje water in 5 minuten bijna gaar.*
3. *Giet ze af in een zeef en spoel ze af onder koud water.*
4. *Snijd de worteltjes in schijfjes, het uitje in kleine stukjes en de kaas in blokjes.*
5. *Was voorzichtig de frambozen.*
6. *Roer de helft van de frambozen, de helft van de stukjes ui, de azijn en olijfolie tot een saus.*
7. *Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.*
8. *Schep de afgekoelde peultjes, de worteltjes en de rest van het uitje voorzichtig door de farfalle.*
9. *Verdeel de salade over twee borden.*
10. *Schenk de dressing eroverheen en verdeel de kaas en de overige frambozen over de zomerse maaltijdsalade.*

Voedingswaarde per persoon:

370 kcal
16 gram eiwit
23 gram vet
47 gram koolhydraten