

AVOCADO-EI- VISSALADE MET APPEL

Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1 gekookt ei
- 1 medium gerookte makreel
- 1 bakje Hollandse garnalen (optioneel)
- 1 appel
- een handje gemengde sla
- 1 wortel/winterpeen grof geraspt
- 1 rode ui in dunne ringen gesneden
- scheut olijfolie extra vierge
- scheut citroensap
- peper en zout
- 2 el mayonaise (maak de mayonaise zelf met het recept uit ons tijdschrift "500 gram groenten - herfst en winter")

Bereidingswijze:

1. Was de slablaadjes en leg ze in de schaal of op een groot bord.
2. Snijd de avocado door midden, haal de pit eruit en haal voorzichtig de schil eraf (je kan het ook "uitlepelen") en snij de avocado vervolgens in dunne plakjes.
3. Pel het ei en snijd hem in 4 partjes.
4. Snijd ook de appel in partjes of blokjes.
5. Maak de wortel schoon en rasp met de meest grove rasp die je hebt.
6. Snijd de rode ui in dunne ringen.
7. Maak de makreel schoon; haal het ruggengraat en "de huid" eraf en pluk vervolgens grote stukken eraf (check even of alle gaatjes eruit zijn). Voeg eventueel de garnalen erbij.
8. Leg nu alle ingrediënten op het bord met de slablaadjes erbij.
9. Besprenkel vervolgens met de dressing van olijfolie, citroensap, zout en peper. Giet de mayonaise er nog overheen. Maak er een feestje van!

Variatie:

Voor een grotere hoeveelheid en voor meer groentevariatie kun je er nog witlofblaadjes en bleekselderij aan toevoegen (fijngesneden).

Tip

Verdun de mayonaise met wat olijfolie en citroensap zodat je het makkelijker over de salade heen kan gieten.

