



SUPERFOOD SLAATJE

Ingrediënten

- ijsberg sla
- witloof
- kerstomaatjes
- broccoli
- maïs
- rucola
- cashewnoten
- Indische kruiden of ras-el-hanout
- lijnzaadjes (gebroken)
- lijnzaadolie

Bereiding

- *Stoom de broccoli kort zodat deze krokant blijft.*
- *Stoom de maïs gaar.*
- *Maak dan een mooi slaatje met de ijsbergsla, het witloof, de kerstomaatjes en de rucola.*
- *Voeg de broccoli en de maïs toe.*
- *Laat de cashewnoten in een droge pan op een zacht vuur kleuren en kruid met de Indische kruiden.*
- *Voeg bij het slaatje en overstrooi met lijnzaadjes en de lijnzaadolie*

Ingrediënten

Guacamole

- 2 rijpe avocado
- sap ½ limoen
- 1 el. chia zaadjes (gebroken)
- 1 el. algen
- "salade van de visser"
- olijfolie
- zwarte peper van de molen
- grof zeezout of Himalayazout

Algen tartare

- 1 ei
- 2 el. mayonaise
- 1 cm gember
- 1 el algen
- "salade van de visser"
- limoensap
- zwarte peper van de molen
- grof zeezout of Himalayazout

Bereiding

Guacamole

- *Haal het vruchtvlies uit de avocado en mix het fijn met het limoensap.*
- *Voeg olijfolie toe tot een gladde massa.*
- *Roer er dan de chia zaadjes en de algen door.*
- *Smaak af met peper en zout.*

Tartare

- *Kook het ei hard.*
- *Plet het met een vork en meng met de mayo.*
- *Voeg er de geraspte gember en enkele druppels limoensap bij.*
- *Roer er de algensalade door en werk af met peper en zout.*



ALGEN GAUCAMOLE & TARTARE

