

Ingrediënten

- 3 grote tomaten
- 3 avocado's
- 1 limoen, het sap
- 1 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- verse basilicum
- peper

Voor de parmezaan:

- 150 gr paranoten
- 2 el droge gist
- 0,5 tl zout
- 0,5 tl lookpoeder



Recept

BEREIDEN:

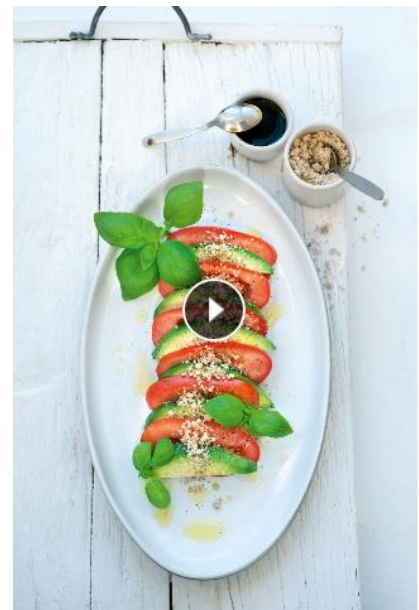
Snijd de tomaat en de avocado in schijfjes. Besprenkel de avocado met wat limoensap om te voorkomen dat hij snel bruin wordt.

Maak de parmezaan:

Doe alles ingrediënten samen in een blender en mix tot de paranoten helemaal verpulverd zijn. Schraap af en toe het mengsel van de kanten en mix opnieuw. Blijf mixen tot je de structuur van gemalen Parmezaanse kaas hebt.

SERVEREN:

Dresseer de tomaat afwisselend met de avocado op een bord. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn en werk af met parmezaan, verse basilicum en peper.



Bron



EEN RECEPT VAN
Steffi Vertriest



ZOALS GEZIEN IN TV-
PROGRAMMA
**De Gezonde
Goesting**

<https://njam.tv/recepten/tomaat-avocado>

Info Martine Lycke 05/06/19

Voor de Parmezaan, gewoon de ingrediënten mixen.

Ben wel begonnen met de noten en daarna de andere ingrediënten toegevoegd

Eindelijk de Edelgistvlokken gevonden. Hier te verkrijgen:

<https://www.hollandandbarrett.be/shop/product/holland-barrett-edelgistvlokken-60007104> rett
Momenteel in reclame (2x200g) : 4.09€ + 1 € voor de 2de De Paranoten, ook nog Brazielnoten genoemd komen van de Colruyt (140g = 2.37 = > 16,93€/kg)

Fotos

