

Ingrediënten en Recept

Je Beste Komkommersalade ooit : Proef het zelf en Geniet!

Werk	Koken	Totaal
10 min		10 min

De lekkerste komkommersalade maak je met dit recept met een minimum aan ingrediënten - dus goedkoop - en een maximum aan smaak. Lekker en snel zomer's bijgerecht.

Geschreven door: <http://www.neopaleodieet.com>

Soort recept: Salade

Cuisine: Paleo (bevat honing), glutenvrij, makkelijke recepten

Voor hoeveel personen: 4

Ingrediënten

Voor de vinaigrette:

- 1 theelepel echte imkershoning
- naar smaak (1/2 eetlepel) rotszout of zeezout
- naar smaak (1/3 theelepel) zwarte peper
- 2 knoflookteentjes
- 4 eetlepels ciderazijn
- 2 eetlepels versgehakte dille (of 2 theelepels gedroogde dille, maar vers smaakt veel beter)

Voor de komkommersalade:

- 1 kg kleine, biologische komkommers
- Indien gewenst: bieslook of lenteui

Bereiding

1. In een klein kommetje (of glazen bokaaltje met deksel: hiermee schud je dan alles snel door elkaar!) roer je de honing, het rotszout, de peper en de geperste of geraspte knoflook door de cider/appelazijn.
2. Hak de dille fijn en roer door je vinaigrette.
3. Hak bieslook (lenteui) fijn en doe in een slakom.
4. Was de komkommers, snijd in dunne schijfjes en meng in de kom door de bieslook.
5. Voeg de dressing bij de komkommers en werk met je handen door elkaar. Proef en pas de smaken indien gewenst aan met meer rotszout en peper. Is de smaak te zout, plaats dan enkele uren in de koelkast (koude salade proeft minder zout) en maak je komkommersalade de volgende keer met minder zout. Je salade is alvast onmiddellijk serverensklaar nadat je de dressing door de komkommers hebt gemengd.

Bron

Neo Paleo Dieet

<http://www.neopaleodieet.com/komkommersalade/>

Info Martine Lycke 16/07/2018

1 el honing
Zout en zwarte peper
Lookpoeder
4 el appelazijn
2 kl gedroogde dille of 2 el verse
1 komkommer



Fotos

