



Ijskastleegmakertje

Af en toe veenbessen op het menu is een waar reinigingsmiddel voor je blaas en je urinewegen. Daarom noem ik dit gerecht ook mijn 'ijskastleegmakertje'. Het slaatje is pittig en laat zich veelzijdig combineren. Kauwen is de boodschap.

Benodigheden (4 personen)

200 gram **volkorenrijst**
2 **tomaten** in blokjes
2 à 3 eetlepels **pijnboompitjes**
400 gram **sperziebonen**
1 **rode paprika** in fijne blokjes
100 gram gedoorgde **veenbessen**
½ **ui** fijngesnipperd
vers **basilicum**
1 krop **lollo bianco** of een andere groene sla (ijsbergsla)
200 gram gerookte **kalkoenfilet** fijngesneden
2 koffielepels **groene kerriepasta**
sap van 2 **citroenen** (voor de dressing)
½ lepel **walnootolie**

Bereiden ijskastleegmakertje

- Bereid de rijst
- Meng de rijst, de tomaten, de pijnboompitten, de boontjes, de paprika, de veenbessen, de ui en enkele fijngesnipperde basilicumblaadjes goed door elkaar.
- Snijd de helft van de sla in dunne reepjes en schik dit midden op het bord. Leg de mengeling op de slag.
- Doe de kerriepasta in een mengkom, voeg al roerend het citroensap toe en roer om tot een mooie homogene massa.
- Voeg langzaam de walnootolie toe. Af en toe druppeltje water houdt de dressing homogeen.
- Besprenkel het geheel met de dressing.
- Schik de gerookte kalkoenlapjes sierlijk op het bord en versier het bord met enkele blaadjes sla en vers basilicum.

Stoffen

5 **beschermstoffen** | 2 **energieboosters** | 1 **brandstof** | 1 **bouwstof** | 2 **verwenstoffen** | 2 **smaakstoffen**



Dit recept is afkomstig uit het boek:

Kook je slank en fit van Sonja Kimpen

ISBN 978 9002 223 150