

# Salades



voor ± 2-3 personen



## SALADE RUCOLA, ANANAS EN KOMKOMMER

1/2 biologische ananas

2 eetlepels biologische olijfolie

100 gr biologische rucola

1 eetlepel biologische bloemenhoning

1 biologische komkommer

vers gemalen chilivlokken

1 biologische limoen

## BEREIDING

Pak de ananas en snij de bovenkant en de onderkant er vanaf. Snij de ananas horizontaal door midden en verwijder één helft de schil en snij deze daarna in plakken. Snij de plakken in repen en verwijder de kern uit de ananas repen. Snij daarna de repen in blokjes en zet dit even aan de kant. Pak de andere helft van de ananas in met folie en bewaar deze voor gegrilde ananas of voor een andere recept. Pak nu de komkommer en was deze onder stromend water schoon en droog even na met wat keukenpapier. Snij de komkommer daarna in brede plakken en snij de plakken in vieren. Pak nu de limoen en snij deze door midden. Snij 1 helft in plakken en halveer deze. Pers de andere helft uit in een schaalpje en voeg daar de olijfolie en de honing aan toe. Maal er wat chilivlokken overheen en roer dit even goed door. Pak nu diepe borden en verdeel de rucola erover. Verdeel dan de blokjes ananas en de komkommer over de rucola. Pak als laatste de limoen-chilidressing en verdeel deze over de salade. Maak het geheel af met een schijfje limoen en naar wens wat vers gemalen chilivlokken.