



De Groene  
**Artisanen**

GREEN FOOD CATERING



# Salades

voor ± 2-3 personen



## SALADE SPINAZIE, KOMKOMMER TOMAAT EN RODE UI

125 gr biologische spinazie

2 handjes biologische cashewnoten

125 gr biologische cherrytomaatjes

1/2 biologische citroen

1/2 biologische komkommer

1 eetlepel biologische olijfolie

1 biologische rode ui

wat sesamzaadjes

1 biologische granaatappel

vers gemalen peper en zout

## BEREIDING

Was de spinazie en droog na met wat keukenpapier. Maak de rode ui schoon en snij deze in dunne ringen. Was de cherrytomaatjes en snij ze in partjes. Spoel dan de komkommer schoon en snij in plakjes. Doe alles in een grote slakom. Snij dan de granaatappel door midden, houd één helft boven een ruime schaal en sla hard met een pollepel op de schil totdat alle pitjes eruit zijn. Herhaal dit met de andere helft. Voeg de de granaatappelpitjes, de cashewnoten en de sesamzaadjes bij de salade. Meng het voorzichtig door elkaar. Pers als laatst het sap van de citroen in een kommetje en doe daar de olijfolie bij. Maak op smaak met wat peper en zout, roer even door en serveer de dressing naast de salade.