

SLAATJE RVIERKREEFTJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- een zakje veldsla
- 500 g rivierkreeftjes
- 1 verse ananas
- 600 g aardappelen
- Peterselie
- 1 ei
- 500 ml hennepolie
- 1 eetlepel azijn
- peper en zout
- 500 g Alpro Greec Style
- ketchup zonder toegevoegde suiker



Bereidingswijze:

- Was de veldsla en verdeel over 4 bordjes.
- Verdeel de rivierkreeftjes over de borden.
- Schil de ananas, snij in blokjes en verdeel over de borden.
- Maak een light cocktailsaus:
 - Zorg ervoor dat alle benodigdheden op kamertemperatuur zijn.
 - Doe het hele ei, peper en zout in een mengbeker.
 - Laat de mixer draaien op de bodem en voeg stilaan olie toe.
 - Hef de mixer nu en dan op zodat de mayonaise geleidelijk dikker wordt.
 - Voeg ten slotte azijn toe en breng op smaak met peper en zout.
 - Voeg de Alpro Grec Style toe en roer handmatig tot een gladde massa.
 - Voeg ketchup zonder suiker toe onder voortdurend omroeren tot je een magere cocktailsaus bekomt.
 - Je kan deze saus gerust enkele dagen bewaren in de koelkast.
- Besprenkel een beetje van deze saus over de slaatjes met rivierkreeft.
- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Was de peterselie en snipper deze over de aardappelen.
- Dien op bij het slaatje met kip en ananas, samen met andere gemengde salades zoals hier een salade met met radijsjes, kropsla, komkommer, gele paprika, tomaten
- Dit is een heerlijke volwaardige maaltijd als het zo warm is.
- Laat het smaken!