

## Voorjaars-brunch-salades

Meer groente, meer goede eiwitbronnen en voldoende goede vetten binnen krijgen. Regelmatig één van praktische tips die in de eerste consulten bij Boemerang naar voren komen. Maar hoe breng je dat in de praktijk? Hoe laat je groente terugkomen in je ontbijt of lunch? Ten eerste door te gaan experimenteren en door niet bang te zijn om buiten de normale paden te treden. Daarna in kleine stappen die nieuw ontdekte paden verder verkennen, voelen wat het oplevert en er vervolgens de 'nieuwe standaard' formuleren!



### Benodigheden:

Een goede snijplank, een goed scherp koksmees en wat oefening.

### Ingrediënten:

Wortelsalade	Venkel/Sinaasappel	Bietjes en vis
-Wortel (geraspt) -kokos (flakes of geraspt) -Geitenkaas(50-75gr pp) -Banaan (½-1 pp) -Gember -Walnoot (50gr pp) Dressing van walnootolie, speculaaskruiden en honing	-Venkel -½ avocado pp -Sinaasappel -50gr kip -25gr amandelen Dressing van olijfolie en limoen/citroen- of sinaasappelsap.	-Voorgekookte bietjes -Appel -Kappertjes -Gerookte kip of makreel(filet) -Zuurkool Dressing van olijfolie, mosterd, honing en eventueel (appel)azijn

### Bereiding en tips:

Met een aantal opvallende uitzonderingen zijn de meeste salades het meest smaakvol als ze vers worden bereid. Sommige ingrediënten kun je al wel van tevoren samenvoegen.

Wortelsalade	Venkel/Sinaasappel	Bietjes en vis
Een avond van tevoren kun je de wortels al raspen en doorroeren met citroensap.	Gebruik frisse groene kruiden zoals basilicum, peterselie of bieslook om er nog meer smaak aan te geven.	Zuurkool rauw eten is vaak even wennen voor je darmen maar heeft zeer positieve effecten. Bouw het met kleine stappen op!