

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
een halve komkommer
3 augurken (middel tot groot)
azijn

FRISSE KOMKOMMERSALADE

Bevat per portie: Kcal: 32 | Eiwit: 1,2 gr | Koolhydraten: 6,3 gr | Vet: 0,4 gr | Vezels: 1,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit. Zo voorkom je dat de salade te nat wordt.
• Neem een grove rasp en rasp daarmee zowel de komkommer als de augurken. Is het mengsel nog steeds erg nat giet dan het overtollige vocht af.
• Voeg een kleine eetlepel azijn en nog één tot twee eetlepels augurkennat toe.
• Maak de salade op smaak met een beetje peper.

TIPS EN TRICKS

• Wees voorzichtig met het toevoegen van azijn. Je kunt het er niet meer uithalen Voeg het daarom in kleine beetjes toe en proef tussendoor. Heb je toch teveel gebruikt? Dan kun je nog wat extra komkommer raspen om tot een goede verhouding te komen. Ook een heel klein beetje suiker (om het zuur te compenseren) is een goede oplossing.
• Je kunt aan deze salade ook gerust andere groente zoals paprika en wortel toevoegen. Wil je wat meer pit? Dan kun je voor fijngesnipperde ui kiezen.