



Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g zomerpostelein • ½ komkommer
 • 4 tomaten • ½ bosje dille • ½ bosje platte
 peterselie • beetje citroensap • olijfolie,
 extra vergine • peper • zout • 150 g gerookte
 forel • 200 ml boerenyoghurt

Salade van zomerpostelein met boerenyoghurt en gerookte forel

- 1 Was de zomerpostelein en verwijder tweederde van de stelen. Laat goed uitlekken.
- 2 Was de komkommer. Halveer in de lengte, verwijder de zaadlijst en snijd in dunne plakjes.
- 3 Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
- 4 Hak de dille en peterselie fijn.
- 5 Meng de postelein luchtig met de komkommer, tomaat en kruiden.
- 6 Breng op smaak met de citroensap, extra vergine olijfolie en peper en zout.
- 7 Breng de boerenyoghurt op smaak met peper en zout.
- 8 Verdeel de gerookte forel over de salade en geef de yoghurt er apart bij. Serveer met gepofte aardappels.

Bereidingstijd: ± 20 minuten

Variatietip: Voeg 2 el geraspte mierikswortel toe aan de boerenyoghurt.

BRON: VOORLICHTINGSBUREAU BOERDERIJZUJVEL