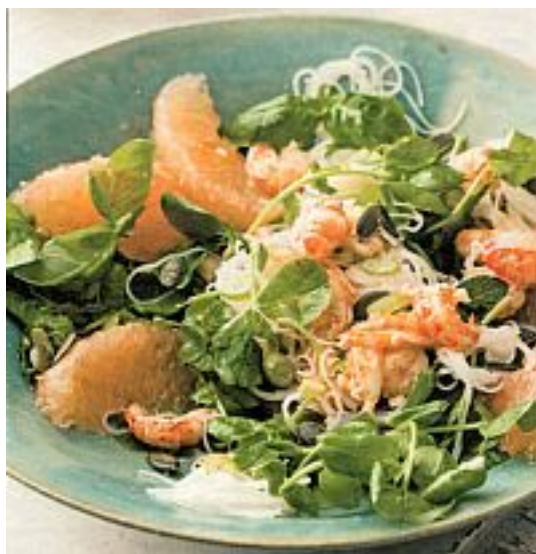




Ingrediënten (voor 2 personen)

- 140 gram mihoen
- 1 roze grapefruit
- 2 lente-uitjes
- 30 g erwtscheuten
- 150 gram rivierkreeftstaartjes, gepeld
- 1 klein handje basilicumblaadjes
- paar muntblaadjes
- 2 eetlepels pompoenpitten

Voor de citroengras dressing:

- 2 stengels citroengras
- 2 limoenen
- 1 theelepel chilipoeder
- 2 theelepels suiker
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Doe de mihoen in een hittebestendige kom en zet onder kokend water. Dek af, laat in 2-3 minuten zacht worden en dan uitlekken in een vergiet. Spoel af onder koud water. Laat nog maals uitlekken en druk het teveel aan water eruit, tot ze heel droog zijn. Zet opzij. Verwijder de harde buitenste bladeren en uiteinden van het citroengras. Snij de stengels vanaf de dikke kant in grove ringen, totdat u geen paarse ring in de stengel meer ziet. Maal de citroengrasingen fijn in de blender en doe in een grote kom. Knijp de limoenen boven de kom uit en voeg chilipoeder, suiker en olie toe en meng goed. Schil de grapefruit. Verwijder het witte mem braan en snij de partjes tussen de vliezen uit, doe in de kom met dressing. Maak de lente-uitjes schoon, snij fijn en doe in de kom. Voeg de erwtscheuten, rivierkreeft, basilicum, munt en mihoen toe. Schep door elkaar. Strooi de pompoenpitten over de salade en serveer.

Bron: Yvonne - of bijlage Vrouw-Telegraaf

