Lente salade met veggie tots en krokante groentjes



Ingrediënten

- 1 kg veggie tots, Ardo
- 1 kg gegrilde courgetteschijven parilla - Ardo
- 200 gr edamame sojabonen (Mukimame) - Ardo
- 500 gr groene asperges - Ardo
- 5 gr munt - Ardo
- 5 slaharten
- 250 gr fetakaas, verkruimeld
- 3 theelepels graanmosterd
- 3 eetlepels Xerezazijn
- 1 dl olijfolie
- peper en zout
- verse munt (optioneel)

Methode

1. Ontdooi de edamame sojabonen.
2. Leg de courgettes op een bakplaat en besprenkel met olijfolie. Kruid met peper en grof zout en plaats 10 minuten in de oven op 200°.

3. Snij de slaharten doormidden.
4. Grill de asperges en de slaharten.
5. Meng de mosterd met de azijn, zout en peper. Voeg langzaam olie toe. Meng de munt onder de vinaigrette.
6. Bak de tots af in de friteuse of de oven volgens de bereidingswijze op de verpakking.
7. Verdeel de asperges, slaharten, de courgettes en edamame sojabonen over de borden en besprenkel met de vinaigrette.
8. Verdeel de tots en de feta over de salade en garneer met verse munt.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be