

Koude pastasalade voor de hete zomerweek

Ingrediënten 1 persoon

- 1 zakje PowerSlim rijst of fusili
- 50 gr (blikje) tonijn in water
- 200 gr komkommer in blokjes
- 50 gr groene paprika in blokjes
- 50 gr Cherrytomaten in kwarten
- 5 zure augurkjes in plakjes
- 5 zilvervliesuitjes gehalveerd

Voor de zelfgemaakte pesto:

- 1 el olijfolie
- 5 gr basilicum
- 2 groene olijven
- ½ teentje knoflook
- Peper en zout

Vanaf fase 2a:

- 5 zongedroogde tomaten
- 1 el feta light in stukjes



Bereidingswijze:

- Kook de rijst of fusili volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de rijst of fusili in een vergiet uitlekken en afkoelen.
- Laat de tonijn uitlekken.
- Snij alle groenten.
- Doe de olijfolie, basilicum, olijven, knoflook en peper en zout in een blender en maak er een gladde pesto van. Tip: maak een dubbele hoeveelheid en zet in een afgesloten potje in de koelkast voor een volgende keer.
- Meng alle ingrediënten door elkaar als de rijst/fusili is afgekoeld.
- Serveer de salade met de zelfgemaakte pesto.
- Vanaf fase 2a lekker met feta en zongedroogde tomaatjes.

Variatietip: vervang de tonijn door achterham

Voedingscoach Maaïke

