



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



## SALADE TOMAAT MOZARELLA MET PESTO



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 krop sla
- 4 tomaten
- 4 bollen mozzarella
- 80 g Belegen Light kaas
- 60 g pijnboompitten
- 1 teentje knoflook
- 60 g basilicumblaadjes
- 150 ml hennepolie
- een halve citroen
- peper en zout



### Bereidingswijze:

- Was de sla, snij in sliertjes en verdeel over 4 bordjes.
- Was de tomaten, verwijder het kroontje en snij in schijfjes.
- Laat de mozzarella uitlekken en snij eveneens in schijfjes.
- Leg dakpansgewijs afwisselend de mozzarella en tomatenschijfjes op de sla.
- Maak de groene pesto als volgt:
  - Breek de blok oude Light kaas in stukken en doe in een hakmolen.
  - Voeg hoerbij de pijnboompitten.
  - Pel het teentje look en voeg eveneens toe aan de hakmolen.
  - Was de basilicumblaadjes (hou één takje apart voor de afwerking) en voeg eveneens toe aan de hakmolen.
  - Voeg de olie toe en hak alles tot een gladde pesto.
  - Voeg het sap van een halve citroen toe aan de pesto en mix nog even goed door.
  - Kruid met peper en zout!
  - Voeg de pesto toe aan het tomaat-mozarella slaatje en werk af met een basilicumblaadje. Dit is heerlijk met een stukje stokbrood of naanbrood.
- Laat het smaken!