

Zomerse salades met fruit, lekker fris!

Zomerse salades met fruit, inmiddels staan er al een aantal op deze site en er zullen er vast nog meer bijkomen.

Op het moment dat ik dit schrijf, (juni 2020) zie ik op het weerbericht dat het een warme week gaat worden, minimaal 3 dagen boven de 30 graden. Wordt dit de 1e hittegolf van 2020?

En alhoewel ik 12 jaar in Griekenland heb gewoond, mijn man in Griekenland is opgegroeid, vinden wij t eigenlijk toch altijd best wel erg warm. Tandje minder zou mogen, maar ja, we hebben t niet voor t zeggen.

Daarom kiezen we in warme periodes vaak voor een fijne salade. Nu is elke dag een blaadje sla met wat groenten erg saai en je hebt ook andere vitamines zoals eiwitten nodig, dus maak ik combi's met sappig (zomers) fruit en vlees, gevogelte of een kaas.

Staat er bij jou deze week ook een zomerse salade op het menu?

Zomerse salades met fruit

- Couscous salade met granaatappel
- Gerookte kip salade met perzik
- Rode kool balsamico salade
- Witlof wortel salade met sinaasappel
- Broccoli salade met granaatappel

