

Je kan voor de salade in jaar een oud jampot gebruiken. maar er zijn ook leuke potjes te koop bij de action of blokker

de sale word opgebouwd uit laagjes. je kan het een avond van te voren maken, met een chique woord ook wel mealprepping genoemd.

voor je begint kun je het beste rekening houden met enkele basisprincipes bij de opbouw van de salade. Onderin de dressing, dan de harde ingrediënten, dan de zachte en als laatste de sla. Goed afsluiten.

Als je net voor de lunch de pot omdraait, verdeelt de dressing zich over de gehele salade.

CLASSIC

Voor 1 persoon:

1 friszoete appel
75 g maïs (uit blik)
30 g kapertjes
50 g spekblokjes
40 g geitenkaas
5 stukjes walnoot
35 g veldsla
extra: citroensap

Voor de dressing:

2 el yoghurt dressing
1 el witte wijnazijn

Bak de spekjes en laat afkoelen. Snij de appel in blokjes

en besprenkel met citroensap om verkleuring tegen te gaan.

Bouw de salade als volgt op:

Maak de dressing en giet deze als eerste in de pot.

Voeg dan respectievelijk de appelblokjes, maïs, kapperappeltjes en spek in laagjes toe.

Breek de walnoten in stukjes en brokkel de geitenkaas in de pot.

Voeg als laatste de veldsla toe.

Tip: voeg 150 g gekookte krieltjes per persoon toe om er een maaltijdsalade van te maken.