

Nodig: 4 Tomaten, 1 bol Mozzarella (liefst de buffel versie), 1 eetlepel droge Oregano, Lijnzaadolie, 1 Limoen, verse, bos verse Koriander, Pesto



Mozzarella kaas.

De Pesto hoort met Olijfolie te zijn en **niet** met zonnebloemolie... dat zal niet meevallen. De overkill aan linolzuur (meervoudig onverzadigd omega-6 type) is een gezondheidsprobleem. Eventueel koop je een Italiaans poeder waar je zelf een goede eerste persing Olijfolie bij doet. Echte gezonde Olijfolie is troebel en zo lekker dat je het zelfs graag zo drinkt. Als je je dat niet kunt voorstellen dan wordt het tijd dat je voor de echte olie gaat.

De lijnzaadolie levert voldoende linolzuur en vooral(!) een omega-3 tegenhanger: alfa-linoleenzuur.



Verse Koriander tak.

BEREIDING

Snij 3 of 4 tomaten in stukken in en schaal. Snij de Mozzarella erbij. Gooi de Oregano erover heen. Knijp hier een halve limoen aan sap bij. Alles even goed door elkaar husselen. Ik gebruik een flinke hoeveelheid van 4 flinke eetlepels Pesto die ik verdun met 1 eetlepel Lijnzaadolie. Dit mengsel meng ik ook weer in de schaal met de rest. Dan knip ik een bosje Koriander met de schaar (nee, ik heb een speciale "eetschaar") in stukken boven de schaal. Weer alles even goed door elkaar husselen.

Het ziet er misschien niet direct zo geweldig uit maar.. het is heerlijk

Soms strooi ik er ook nog een eetlepel Gomasio overheen. Dat is geroosterd Sesamzaad met zeezout.



Gomasio

Hier kun je de PDF van deze tekst downloaden: [PESTO_SALADE](#)