



Lente-edamamesalade met avocado en groene shotdressing

Diner & Lunch



Lente-edamamesalade met avocado en groene shotdressing

Deze frisse edamamesalade met avocado en groene kruidenolie is een ode aan de lente – licht, knapperig en boordevol levendige smaken. Perfect als lunch, voorgerecht of kleurrijk bijgerecht op een zonnige dag. Wat dit gerecht extra bijzonder maakt, is dat je kunt kiezen uit twee zelfgemaakte dressings: één met een verfrissende [citroenshot](#) vol vitamine C, en één met een pittige [gembershot](#) die je salade net dat beetje extra kick geeft.

Beide zijn niet alleen smaakmakers, maar ook echte gezondheidsboosters die prachtig combineren met de romige avocado, edamame en knapperige groenten.

Extra zin in pit? Serveer deze salade dan met een lepeltje van onze [huisgemaakte mierikswortelroom](#) verrassend lekker bij groene groenten.

Gebruik wat je in huis hebt, of wissel af per gelegenheid. Deze salade is niet alleen een feestje om te zien, maar ook om te eten. En met die shotdressing steel je sowieso de show.

Dit recept is volledig suikervrij, mits je kiest voor een sojasaus zonder toegevoegde suikers en de honing of agavesiroop weglaat.

ingrediënten

Salade voor 2 personen

150 g edamame (gepeld, diepvries of vers)

1 handvol babyspinazie of jonge bladgroenten

1/2 avocado, in dunne plakjes

1 augurk, in blokjes of dunne plakjes of komkommer als alternatief

1 kleine wortel, in dunne linten geschaafd

optioneel wat zuring, tuinkers of microgreens ter garnering

bereidingswijze

1. Kook de edamame 2–3 minuten in gezouten water (of volg de verpakking). Giet af en spoel koud na voor een frisse kleur en bite.
2. Kies je favoriete dressing. Mix alle ingrediënten met een staafmixer, in een klein blenderbakje of vijzel tot een heldergroene dressing.
3. Meng de edamame, spinazie, komkommer en wortellinten voorzichtig in een kom met een paar lepels dressing. Verdeel over twee borden, leg er plakjes avocado op en werk af met microgreens of zuring. Druppel er nog wat extra dressing over voor een feestelijke look.