

Friselinesalade met krab, ananas en mango

Limoendressing

- 1- Pers de limoen en knip de koriander fijn.
- 2- Meng het limoensap, de zonnebloemolie en de koriander.
- 3- Voeg peper en zout toe. Zet apart.

De salade

- 1- Schil de mango en de ananas, snij ze in grove stukken.
- 2- Snij de avocado doormidden, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in stukjes.
- 3- Pers de citroen en besprenkel de avocado, de mango en de ananas om te voorkomen dat ze bruin worden.
- 4- Schil de komkommer en snij het in blokjes.
- 5- Snij de Friseline in kleine stukjes.
- 6- Meng de groenten, het fruit, het krabvlees en de Friseline in een slakom.
- 7- Breng op smaak met de limoendressing

4 pers.

- 3 stronken Friseline
- Het vlees van 1 verse krab (of een blik krab - 200g)
- ¼ Ananas
- ¼ Mango
- 1 Avocado
- 1 Citroen
- 1 Limoen
- 150 g Komkommer
- ¼ bosje koriander
- 6 eetlepels zonnebloemolie

Peper en Zout