



## IJskastleegmakertje

*Af en toe veenbessen op het menu is een waar reinigingsmiddel voor je blaas en je urinewegen. Daarom noem ik dit gerecht ook mijn 'ijskastleegmakertje'. Het slaatje is pittig en laat zich veelzijdig combineren. Kauwen is de boodschap.*

### Benodigheden (4 personen)

200 gram volkorenrijst  
2 tomaten in blokjes  
2 à 3 eetlepels pijnboompitjes  
400 gram sperziebonen  
1 rode paprika in fijne blokjes  
100 gram gedroogde veenbessen  
½ ui fijngesnipperd  
vers basilicum  
1 krop lollo bianco of een andere groene sla (ijsbergsla)  
200 gram gerookte kalkoenfilet fijngesneden  
2 koffielepels groene kerriepasta  
sap van 2 citroenen (voor de dressing)  
½ lepel walnootolie

### Bereiden ijskastleegmakertje

- Bereid de rijst
- Meng de rijst, de tomaten, de pijnboompitten, de boontjes, de paprika, de veenbessen, de ui en enkele fijngesnipperde basilicumblaadjes goed door elkaar.
- Snijd de helft van de sla in dunne reepjes en schik dit midden op het bord. Leg de mengeling op de slag.
- Doe de kerriepasta in een mengkom, voeg al roerend het citroensap toe en roer om tot een mooie homogene massa. Voeg langzaam de walnootolie toe. Af en toe druppeltje water houdt de dressing homogeen.
- Besprenkel het geheel met de dressing.
- Schik de gerookte kalkoenlapjes sierlijk op het bord en versier het bord met enkele blaadjes sla en vers basilicum.

### Stoffen

5 beschermstoffen | 2 energieboosters | 1 brandstof | 1 bouwstof | 2 verwenstoffen | 2 smaakstoffen