



FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom

ZOMERSALADE

Ingrediënten voor 4 personen

Pastasalade:

- 500g glutenvrije penne obv bruine rijst* ongekookt
- 1/2 komkommer
- 2 tomaten
- 20 olijven, groen
- 50g feta kaas*
- 1 blik tonijn, op eigen nat

Vinaigrette:

- 2 el mayonaise
- 1 tl knoflookolie
- 2 tl olijfolie
- snuifje zout
- 1/4 tl peper
- 2 tl bieslook, vers
- scheutje citroensap
- scheutje water
- 1 tl parmezaanse kaas

Bereidingswijze

Pastasalade:

1. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.
2. Snijd de komkommer en de tomaten in blokjes.
3. Snijd de olijven in twee.
4. Verkruimel de feta.
5. Laat de tonijn uitlekken.
6. Laat de pasta afkoelen als deze gekookt is.
7. Voeg alles toe in een grote mengkom.

Vinaigrette:

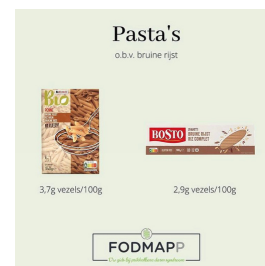
1. Voeg in een kleine kom mayonaise, knoflook-en olijfolie, zout, peper, bieslook en citroensap toe. Meng alles goed.
2. Voeg vervolgens water toe en meng opnieuw. Voeg dan parmezaan toe en meng een laatste keer.
3. Voeg de vinaigrette toe aan de pastasalade en meng alles goed.
4. Serveer als hoofdgerecht of bijgerecht.



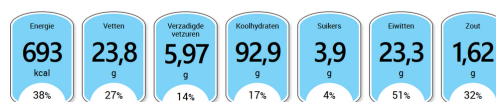
*let op! Niet alle feta kazen zijn FODMAP arm, controleer steeds het etiket. Een aantal feta kazen dat je kan gebruiken voor dit recept zijn:

- **DODONI feta** van de *Delhaize*
- **Pilion feta** van de *Delhaize*
- **Dilea Zero lactose feta** van de *Colruyt*
- **Olympus feta** van de *Carrefour*
- **Salakis feta** van de *AH*
- **Biologische feta 50+** van de *AH*

*Op de instagram (@fodm_app) of Facebook pagina vind je opties voor pasta's terug en het filmpje waarin de zomersalade wordt klaargemaakt.



Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 318 kJ / 207 kcal



FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom