



Zonnige zomersalade met gegrilde lamsspiesjes



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor de lamsspiesjes:

600 gram lamsfilets (in kleine reepjes)
olijfolie
2 eetlepels oregano
1 theelepel tijm
peper en zout

Voor de salade:

1 blik rode bonen (uitgelekt)
2 handen vol babyspinazie
2 tomaten (coeur de boeuf, in stukken)
1/2 komkommer (in stukken)
1 mango (geschild, ontpit en in stukken)
1 rode ui (in halve maantjes)
1 handvol radijzen (in plakjes)
2 avocado's (geschild en in stukjes)
2 lente-uitjes (fijngesneden)
1 bosje bladpeterselie (fijngesneden)
1 bosje munt (fijngesneden)
1 bosje koriander (fijngesneden)
6 eetlepels olijfolie
2 limoenen (sap)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 groene chilipeper (fijngesneden)
2 eetlepels honing
2 eetlepels wittewijnazijn



Bereidingswijze

- 1.** Voor de lamsspiesjes: marineer de reepjes lamsvlees in olijfolie, oregano, citroensap, tijm, peper en zout. Laat een half uurtje in de koelkast staan terwijl je de salade klaarmaakt.
- 2.** Voor de salade: meng de bonen met de babyspinazie, de tomaten, de komkommer, de mango, de rode ui, de radijzen, de avocado's, en de lente-uitjes.
- 3.** Mix vervolgens in de keukenrobot de bladpeterselie, de munt, de koriander, de olijfolie, het limoensap, de knoflook, de chili, de honing en de wittewijnazijn tot een gladde dressing. Verdeel de dressing over de salade.
- 4.** Rijg het lamsvlees aan spiesjes. Gril of rooster ze vervolgens gaar in de pan of op de barbecue.
- 5.** Serveer bij de salade.