

Pastasalade met groenten

Fris, voedzaam en makkelijk te maken — perfect voor warme dagen!

Deze kleurrijke pastasalade is een heerlijke en betaalbare maaltijd voor de zomer. Je kunt hem koud eten, dus ideaal voor een picknick, lunch in de tuin of gewoon als lichte avondmaaltijd. Het recept is eenvoudig, gezond en leuk om samen met te bereiden.

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 300 g volkoren pasta (penne of fusilli)
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 blikje mais (150 g, uitgelekt)
- 2 eetlepels zonnebloemolie of olijfolie
- 2 eetlepels azijn (appelazijn of gewone natuurazijn)
- 1 theelepel mosterd
- Zout en peper naar smaak
- Eventueel: verse peterselie of bieslook



Bereiding

1. Pasta koken

Breng een pan met water aan de kook. Voeg een snufje zout toe en kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 8–10 minuten). Giet af en spoel kort af met koud water zodat de pasta niet plakt. Laat goed afkoelen.

2. Groenten snijden

- Snijd de komkommer in halve plakjes.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Pel de rode ui en snijd deze in dunne halve ringen.
- Laat de mais uitlekken in een vergiet.

3. Dressing maken

Meng in een klein kommetje de olie, azijn, mosterd, zout en peper. Roer goed door tot het een glad mengsel is.

4. Alles mengen

Doe de afgekoelde pasta in een grote kom. Voeg de gesneden groenten en mais toe. Giet de dressing eroverheen en meng alles goed door elkaar.

5. Proeven en op smaak brengen

Proef de salade en voeg eventueel nog wat extra zout, peper of een beetje citroensap toe voor extra frisheid.

6. Serveren

Serveer de salade koud, eventueel gegarneerd met verse peterselie of bieslook. Lekker als lunch, lichte avondmaaltijd of bijgerecht!

Eet smakelijk.