

## Boekweit Salade

voor 1 persoon

Deze salade neem ik vaak mee naar de praktijk als lunch wanneer ik de avond van tevoren boekweit heb gekookt en wat overhad. Een mooie vorm van restjes verwerken. Met name de artisjokken vind ik super lekker! Zuur, fris en toch zacht. Het fijne is dat artisjokken ook super goed zijn voor je lever, de lever wordt erdoor ondersteunt op alle fronten.

Onderstaande ingrediënten zijn eigenlijk wat ik in mijn voorraadkast had staan, maar je kunt er natuurlijk van allerlei rauwkost in gebruiken.

Ingrediënten:

- Een opscheplepel overgebleven gekookte koude boekweit korrels
- 100 gram gerookte zalm (ik vind zelf de Alaska Sockey Zalm erg lekker)
- Of
- Een stukje overgebleven zalm van de vorige avond (onze dochter eet soms niet haar hele stuk vis op, mooi hapje voor mama)
- Een derde komkommer in blokjes
- 5 cherrytomaatjes in partjes
- 4 artisjokken bodems in stukjes (de AH verkoopt blikken op water, die zijn niet zo vet en dus wat frisser van smaak)
- 10 (taggische) olijven
- 1 stengel bleekselderij in kleine blokjes
- Eventueel naar smaak wat dille (vers of gedroogd)

Bereiding:

Meng alles door elkaar en proef even of het goed op smaak is. De gerookte zalm en olijven zijn al vrij zout, maar proef gewoon even of je nog wat Himalayazout wilt toevoegen. Ik neem het mee in een Tupperware doosje met koelelement als lunch, maar geniet er net zo goed thuis van.

Enjoy!

Gesina

