

## BBQ-salade met watermeloen en fetakaas

Een heerlijk frisse salade van watermeloen en fetakaas. Makkelijk te maken en past heel goed bij de BBQ. Nu de zon weer wat vaker schijnt zal de BBQ waarschijnlijk ook weer tevoorschijn komen. Daar past deze lekker frisse salade erg goed bij.

Een hele watermeloen is vaak teveel voor 1 salade, met de rest kun je een lekkere smoothie met aardbeien maken zonder suiker. Is er dan nóg een stuk over, snijd deze dan in platte driehoeken en laat de schil eraan. Dat eet veel makkelijker weg.

### Groente of fruit?

Watermeloen, vooral koud, is een hele goede dorstlesser en bevat deze ook veel kalium, magnesium, fosfor, calcium en vitamine C. Een watermeloen is eigenlijk een groente en bevat heel weinig kcal en bestaat voor 91 procent uit water! Veel mensen denken dat het fruit is vanwege de zoete smaak, maar de meloen is familie van de pompoen, komkommer en courgette.

### Ingrediënten:

- 1 kwart watermeloen zonder pitjes of ontpit
- 1 grote zak rucola
- Fetakaasblokjes in kruidenolie (witte kaas kan ook)
- 1 grote rode ui in ringen gesneden
- 1 handje gepelde walnoten of geroosterde pijnboompitjes
- Muntblaadjes
- Balsamicoazijn
- Peper en zout naar smaak



### Instructies:

- Doe de gewassen rucola in een grote slakom.
- Schep met een meloenbolletjestang mooie ronde bolletjes uit de meloen.
- Snijd de rode ui in ringen en laat even weken in de balsamicoazijn met een beetje peper en zout. Zo wordt de rode ui wat zachter. Dit gebruik je straks in zijn geheel als dressing over de salade.
- Vlak voor het serveren meng je alles door de rucola. Dus de watermeloenbolletjes, de fetablokjes met kruiden, de rode ui met de dressing en bovenop garneer je met gepelde walnoten en/of geroosterde pijnboompitjes en wat blaadjes munt.
- Bosbessen kunnen ook erg goed door deze frisse salade en zorgen voor een mooi kleurcontrast.