

Krieltjessalade



met kwarteleieren

Ingrediënten voor circa 4 personen: salade:

- 750 gram krieltjes met schil
- 12 kwarteleieren
- 150 gram doperwten (gepeld gewogen)

dressing:

- 1 bos peterselie
- 50 gram zonnebloempitten
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook
- 2 dl. olijfolie
- klein beetje citroensap
- zout
- zwarte peper

Bereiding:

1. Boen de krieltjes schoon en zet ze met schil en al op in een bodempje water, kook ze gaar in circa 20 minuten.
2. Doe de kwarteleieren in een pan en zet ze onder koud water. Water aan de kook brengen, in 3 minuten zijn ze hard gekookt.
3. De gedopte doperwten 1 minuut koken (blancheren) en uit laten lekken in een zeef.
4. Snij de gare en iets afgekoelde krieltjes doormidden.
5. Pel de kwarteleieren en snij deze ook door midden.

Bereiding dressing:

1. Was de peterselie en hak deze heel fijn.
2. Pel de knoflookteentjes.

3. Hak alle ingrediënten voor de dressing fijn (het gemakkelijkste is om hiervoor een keukenmachine te gebruiken, per portie met een vijzel kan het echter ook).
4. Vermeng er langzaam de olijfolie en het citroensap door.
5. Maak op smaak af met zout en peper.
6. Meng zolang de gekookte groenten nog warm zijn alles door elkaar en garneer de salade met de eieren.

Voor dit recept zijn kwarteleieren gebruikt omdat ze soms op de boerenmarkt verkrijgbaar zijn, een leuk formaat hebben en er decoratief uitzien. Maar je kunt natuurlijk ook kippeneieren gebruiken (circa 1 kippenei op 3 kwarteleieren).

Doperwten

In de vroege zomermaanden kunnen verse doperwtjes worden geoogst, met de hand, een voor een, dat maakt het een dure groente. Wanneer je zelf een groentetuin hebt is het financieel echt de moeite waard om ze zelf te telen. En niets smaakt zo goed als een verse doperwt.

Doperwten zijn verse peulvruchten, ze zijn dus maar een korte periode van het jaar beschikbaar. Het is echter ook een geliefde groenten om in te vriezen of in te blikken, de smaak is dan stukken minder lekker.

Doperwten zijn rijk aan Vitamine B1, B2 en C, ijzer en voedingsvezels.

Omdat verse doperwten maar heel kort gekookt hoeven te worden (blancheren) gaan er ook niet veel vitamines verloren tijdens het koken