

## Sla en kruiden



### *in een tuiltje*

#### **Ingrediënten voor 4 personen:**

- 1 komkommer
- Een paar handjes gemengde jonge bladsla (rode sla, rucola, groene sla, frisee)
- 4 radijzen
- Wat takjes groene kruiden (basilicum, dille, bieslook)
- Handje hazelnoten

#### **Dressing:**

- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels walnotenolie
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- zout en peper

#### **Bereiding:**

1. Was de groenten en kruiden en laat ze goed uitlekken.
2. Hak de hazelnoten grof en rooster ze even in een droge koekenpan.
3. Meng alle ingrediënten voor de dressing.
4. Snij de komkommer overlangs doormidden (in de lengte) en schaaf er met een kaasschaaf 4 plakken van (de rest bewaren door de helften weer op elkaar te brengen en in plastic te verpakken).
5. Snij de radijzen in plakjes.

6. Leg 1 komkommerreep op een snijplank.
7. Maak een tuiltje (zoals een bosje bloemen) van slablaadjes, kruiden en radijs.
8. Rol dit tuiltje aan de onderkant op in de komkommerreep en snij met een scherp mes de onderkant egaal.
9. Zet het tuiltje op een schaalteje en strooi er wat hazelnoten over.
10. Tot slot besprenkelen met de dressing (restant kan je een paar dagen bewaren in een afgesloten jampot in de koelkast).

*Dit gerecht staat heel feestelijk op tafel en veel kinderen vinden het leuk om zo sla te eten.*

### **Walnotenolie**

Walnotenolie (en zonnebloemolie) komt meestal uit Frankrijk en wordt vaak gebruikt voor dressings, het heeft een verfijnde notensmaak.

Walnoten (okkernoten) zijn niet alleen bekend om hun verfijnde smaak, maar ook als een van de weinige plantaardige bronnen van omega-3 vetzuren. Daarnaast bevatten walnoten vitamine E, magnesium, kalium, B-vitamines en foliumzuur.

Walnotenolie oxideert snel wanneer het is blootgesteld aan zuurstof. Licht en warmte versnellen dit proces. Je kunt deze olie niet gebruiken om in te bakken of te braden. Bovendien is het een kostbare olie.

De olie is lang houdbaar wanneer het in een kleine fles zit, van donker glas en goed is afgesloten. Bewaar een aangebroken fles niet langer dan een half jaar in de koelkast.