

Waldorfsalade



Met sojadressing

Ingrediënten voor circa 4 personen:

Salade:

- Klein kropje radicchio
- 100 gram knolselderij
- 200 gram wortel
- 1 appel
- 150 gram witte druiven
- 50 gram hazelnoten

Dressing:

- 1 dl. sojamelk
- 1 dl. zonnebloemolie
- 1 eetlepel grove mosterd
- 3 eetlepels citroensap
- Zout
- Peper

Bereiding:

Dressing:

1. Klop de sojamelk, mosterd en 1 eetlepel citroensap (dit gaat het beste in een keukenmachine).
2. Voeg hier druppelsgewijs de zonnebloemolie aan toe tot een homogene massa is ontstaan.
3. Maak dit op smaak af met zout, peper en citroensap.
4. Was en schil de groenten.
5. Rooster de grof gehakte hazelnoten in een droge pan op een klein pitje tot ze lekker beginnen te ruiken. Direct af laten koelen.

6. Rasp de knolselderij op een fijne rasp. Doe dit direct in een kom en vermeng het met een hoeveelheid dressing naar smaak, maar niet te zuinig.
7. Snij of rasp de wortel in flinterdunne plakjes.
8. Schil de appel niet, maar verwijder het klokhuis en snij de appelpartjes in dunne plakjes en deze plakjes weer in reepjes.
9. Snij de druiven doormidden en verwijder de pitjes.
10. Vermeng ook de wortel, appel, druiven en hazelnoten door de dressing.
11. Maak van een of meer blaadjes radicchio 4 mooie kommetjes.
12. Schep hierin de salade en dien direct op.

Heerlijk als lunch, met warme soep en een goed stuk brood.

Radicchio

Je ziet ze rond deze tijd steeds vaker op de groenteafdeling liggen, mooie paars-rode kropjes Radicchio.

Radicchio is nauw verwant aan de witlof. Beiden hebben een wat bittere smaak, daarmee is dit een van de weinige voedingsmiddelen die nog bitterstoffen bevatten.

In de afgelopen eeuw zijn de bitterstoffen vaak uit de plant geteeld, omdat mensen van nature niet zo dol zijn op een bittere smaak. Overigens wordt de smaak milder wanneer de groente verhit wordt.

Deze bittere smaak heeft echter ook een functie.

Bitter stimuleert de lever, maakt de stofwisseling krachtig en zorgt ervoor dat eiwit beter verteerd wordt.

Bitter in de mond, maakt het hart gezond.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1248
Salade
Seizoen: herfst