

Winterposteleinsalade



smaakt naar lente

Ingrediënten voor circa 4 personen:

Salade:

- 250 gram verse winterpostelein
- bosje radijsjes
- verse bieslook
- 2 eetlepels gehakte witte amandelen
- 50 gram brandnetelkaas

Dressing:

- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels lijnzaadolie
- 2 eetlepels duindoornjam
- 1 theelepelt mosterd
- snufje zout

Bereiding:

1. Was de postelein en snij de steeltjes wat kleiner, laat de blaadjes heel.
2. Snij de radijsjes in dunne plakjes.
3. Knip de bieslook in dunne ringetjes.
4. Roosterde de gehakte amandelen heel zachtjes in een droge koekenpan tot ze lekker beginnen te ruiken.
5. Snij kleine blokjes van de brandnetelkaas.
6. Vermeng alle ingrediënten voor de salade.
7. Maak de dressing door alle ingrediënten goed door elkaar te mengen met een vork of kleine garde.
8. Giet de dressing over de salade en dien deze direct op.

Deze salade past prima bij een lunch.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	190
Vet (g)	12 / 4
Eiwit (g)	4 / 3
Koolhydraat (g)	4
Natrium (mg)	290
Kalium (mg)	760
Calcium (mg)	230
Magnesium (mg)	85
IJzer (mg)	3,5
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	1,1
Foliumzuur (mg)	82
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	96
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,11
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	26
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	3,3
Voedingsvezels (g)	4

Plantaardig / dierlijk

Winterpostelein

Winterpostelein is geen familie van de zomerpostelein, het lijkt er zelfs niet op.

Deze winterharde plant komt oorspronkelijk uit Noord Amerika en zie je hier en daar ook in het wild.

Winterpostelein wordt in Nederland in de koude kas gekweekt en geoogst in de herfst en winter. Rond Pasen begint de winterpostelein te bloeien en is het oogstseizoen voor deze groente voorbij.

Winterpostelein heeft een teer maar knapperig blad en stengel en een zeer goede smaak. Deze kwaliteiten komen het meest tot hun recht in een salade. Winterpostelein zit boordevol vitamine C en mineralen zoals calcium, magnesium en ijzer.