

sladressing



Met bieslook

Ingrediënten:

- 1 citroen
- Lijnzaadolie
- Snufje kruidenzout
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- Bosje bieslook

Bereiding:

1. Pers de citroen uit en doe het sap in een (jam)potje.
2. Voeg in verhouding 2 maal zoveel lijnzaadolie als citroensap toe.
3. Kruidenzout, mosterd en honing toevoegen. Met een kleine garde goed doorroeren tot alle ingrediënten zijn vermengd. De dressing is nu ook wat dikker geworden.
4. Snij de bieslook met een scherp mes in kleine stukjes, roer dit tot slot door de dressing.

Direct gebruiken of goed afgesloten nog een paar dagen houdbaar in de koelkast.

Bieslook

Bieslook is een vaste plant en komt al vroeg in het voorjaar weer op. Het is familie van de ui en knoflook.

Bieslook heeft een zachte uiensmaak en bevat veel vitamine C.

Vanaf mei gaat de plant bloeien met zacht paarse, bolvormige bloemen, ook de bloemen zijn eetbaar en doen het leuk als garnering.

De smaak van bieslook gaat verloren bij verhitting, eet dit kruid zoveel mogelijk rauw.

Bieslook bevordert de eetlust en de spijsvertering.

Lijnzaadolie

Lijnzaad is het zaad van de vlasplant.

Vlas is de grondstof voor linnen.

Vlas bloeit vroeg in de zomer met prachtige blauwe bloemetjes, later in de zomer wordt het zaad gevormd. Uit dit zaad wordt olie geperst met een milde smaak.

Lijnzaadolie is in verhouding de grootste leverancier van plantaardige omega-3 vetzuren en daarmee belangrijk voor mensen die nooit vis eten.

Lijnzaadolie is erg gevoelig voor oxidatie. Een geopende fles bewaar je daarom goed afgesloten voor maximaal 3 weken in de koelkast.