

Witlofsalade



met waterkers

Ingrediënten voor 1 grote salade, halveer de hoeveelheden voor bijgerecht voor 4 personen:

- 2 struikjes witlof
- 100 gram waterkers
- 1 rode ui
- 2-3 sinaasappels
- 1 venkelknol
- 3 eetlepels olijfolie
- zout
- versgemalen peper

Bereiding:

1. Pel de blaadjes van de witlofstruikjes.
2. Verwijder de dikke stelen van de waterkers.
3. Pel de ui en snij hem in ragfijne plakken.
4. Snij de venkel in ragfijne plakjes.
5. Schil de sinaasappels met een mes en verwijder alle witte velletjes en de pitten. Vang het sap op in een kommetje.
6. Vermeng het sinaasappelsap met de olijfolie en maak deze dressing op smaak met wat zout en peper.
7. Vermeng alle ingrediënten voor de salade en voeg de dressing toe.

Waterkers

Waterkers houdt van water zoals de naam al aangeeft en groeit van nature op plaatsen die altijd vochtig zijn, zoals in beeklopen.

De kers in de naam verwijst naar de pittige smaak zoals in sterrekers.

Waterkers kan het beste rauw worden gegeten en is een smaakmaker in veel rauwkostsalades. De smaak is pittig, zoals in radijsjes, de smaak is in de winter wat sterker dan in de lente.

Hoewel waterkers voor het merendeel uit water bestaat, bevat het ook veel vitamines en mineralen.

Aan waterkers wordt al eeuwenlang geneeskrachtige effecten toegeschreven. Onder andere door de in de plant aanwezige salicylzuur en glucosinolaten.

In Nederland wordt waterkers gekweekt door kwekerij De Klispoel in de buurt van Nijmegen. Meer informatie over de teelt van waterkers en het gebruik hiervan kunt u vinden op hun website www.klispoel.nl

Dit recept komt uit *De nieuwe vegetarische keuken* van Rose Elliot en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1214
Seizoen: herfst/winter
Gerecht: salade