

Boekweitsalade



Met bieslook

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 150 gram boekweit
- 3 dl. water
- 1 bos radijsjes
- 2 lente-uitjes
- 1 appel
- Bosje bieslook
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels brooddrank
- 1 theelepel appeldiksap
- zout

Bereiding:

1. Boekweit in het water in 20 minuten gaar koken (zacht vuur met het deksel op de pan).
2. Zout toevoegen en 30 minuten laten nawellen. Daarna af laten koelen.
3. Radijs in dunne plakjes schaven.
4. Appel in kleine blokjes snijden.
5. Lente-ui in dunne ringetjes snijden.
6. Bieslook fijnsnijden.
7. Zonnebloemolie met brooddrank en appeldiksap vermengen en op smaak maken met zout.
8. Alle ingrediënten mengen en de smaken even in laten trekken.

Deze salade is een goede lunch of bijgerecht bij de warme maaltijd.

Zonnebloemolie

Zonnebloemolie wordt geperst uit de pitten van de zonnebloem. Koudgeperste, onbewerkte zonnebloemolie is vooral geschikt voor koude toepassingen zoals dressings en voor bakken en smoren op lagere temperaturen.

Er bestaat ook high-oleic zonnebloemolie, die gewonnen wordt uit speciaal geteelde zonnebloemen. Deze olie heeft van nature een hoog gehalte aan oliezuur. High oleic olie wordt voor het gebotteld wordt gestoomd, dus bewerkt, maar heeft goede bak- en braad eigenschappen bij hogere temperaturen.

Wanneer zonnebloemolie high oleic is staat dit op het etiket.

Olie kan ranzig worden wanneer het in contact komt met zuurstof, licht en warmte, het is daarom belangrijk dat olie in een donkere, glazen fles, zit en bewaart wordt op een niet te warme, donkere plaats (keukenkastje).

Wanneer je niet zoveel olie gebruikt is het daarom aan te raden om voor een kleine verpakking te kiezen.

Dit recept komt uit Gewürze und Kräuter (ISBN 9783922290612) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1409
Salade
Seizoen: lente