

## Meloensalade



*met komkommer en munt*

### Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kleine meloen
- 1 komkommer
- 60 gram ongebrande cashewnoten
- 3 bosuitjes
- 4 eetlepels gehakte peterselie
- 1 eetlepel gehakte muntblaadjes
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels walnotenolie
- 1 theelepel honing
- 4 theelepels gomasio

### Bereiding:

1. De cashewnoten grof hakken en zachtjes roosteren in een droge koekenpan tot ze lekker beginnen te ruiken.
2. De meloen en komkommer schillen, de zaden verwijderen en in kleine stukjes snijden.
3. De peterselie en munt fijnhakken.
4. Een dressing maken van het citroensap, honing, walnotenolie en wat peper.
5. Tot slot alle ingrediënten mengen en op smaak maken met gomasio.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	85
Vet (g)	6
Eiwit (g)	113
Koolhydraat (g)	10
Natrium (mg)	55
Kalium (mg)	100
Calcium (mg)	25
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	0,6
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	8
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	8
Vitamine B1 (mg)	0,06
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,05
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	9

### Cashewnoten

De meeste cashewnoten worden verbouwd in India, één cashewboom levert ongeveer 25 kilo noten per jaar. Het oogsten van cashewnoten is erg arbeidintensief. De noot groeit aan het uiteinde van een peervormige vrucht, als ze rijp zijn vallen ze op de grond. De vrucht is maar 1 dag houdbaar, maar de noot heeft een hele dikke schil. Deze wordt in de verwerkingsfabriek eerst gestoomd voordat ze gepeld kunnen worden. Daarna gaan ze de oven in zodat ze iets krimpen en het vliesje (zoals bij pinda's) verwijderd kan worden. Daarna worden ze gesorteerd en verpakt. Cashewnoten bevatten minder vet dan andere noten en zijn zeer eiwitrijk.