

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.

Zonnebloempitten bestaan voor circa 44% uit olie. Deze olie heeft een hoog vitamine E gehalte.

Koudgeperste, onbewerkte zonnebloemolie is neutraal van smaak en is geschikt voor koude toepassingen zoals dressings, sausjes en zachtjes stoven. Deze olie is ook in dit recept gebruikt.

Zonnebloemolie is niet geschikt om in te bakken en braden.

Maar...

Er bestaat ook high-oleïc zonnebloemolie, deze wordt gewonnen uit een speciaal ras zonnebloemen.

Deze olie heeft van nature een hoog gehalte aan oliezuur.

High oleïc olie heeft goede bak- en braad eigenschappen en is minder gevoelig voor oxidatie.

High oleïc (= hoog oliezuurgehalte) zonnebloemolie is een stabiele olie en kan hoge temperaturen verdragen.

Soms wordt high-oleïc zonnebloemolie ook wel wokolie of frituurolie genoemd.

Lees altijd 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 bewaard wordt op een niet te warme, donkere plaats (keukenkastje).

Wanneer je niet zoveel olie gebruikt is het daarom aan te raden om 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