

## Pruimensalsa



*Verrukkelijk bijgerecht bij veel pittige hoofdgerechten of BBQ. Ook heel geschikt als lunch.*

### Met blauwe bessen

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 rode paprika (een vrouwelijke paprika is zoeter van smaak en heeft 4 hobbels, zie weblog: Groenten - Paprika)
- 2 vleestomaten
- 8 pruimen
- 1 doosje blauwe bessen
- 1 kleine rode ui
- 1 citroen
- ½ bosje koriander
- 2 eetlepels lijnzaadolie
- Versgemalen peper
- Zeezout

#### Bereiding:

1. De ui heel fijn snipperen.
2. Citroen uitpersen, sap door de uiensnippers roeren en een uurtje laten staan. De ui wordt zo zachter van smaak.
3. Groenten en fruit wassen, zaad en zaadjes verwijderen - ook van de tomaten - en in kleine blokjes snijden.
4. Korianderblad fijnsnijden.
5. Zout en peper door de lijnzaadolie roeren.
6. Alles (behalve ui-citroenmengsel) vermengen met het oliemengsel en een uurtje afgedekt laten staan. Zo ontwikkelen alle smaken zich ten volle.
7. Daarna het ui-citroenmengsel er door roeren en direct serveren.

#### Blauwe bessen

De blauwe bes is de gecultiveerde familie van de bosbes: een bosbes is helemaal donkerblauw, ook het vruchtvlees, terwijl het vruchtvlees van de blauwe bes wit is en alleen de schil donkerblauw is en een waslaagje heeft.

De blauwe kleur duidt op de aanwezigheid van een grote hoeveelheid aan natuurlijke antioxidanten.

Een blauwe bes is wat stevig en kan na de oogst wel een paar dagen koel bewaard worden.

Uiteraard bevatten blauwe bessen veel vitamine A (Bètacaroteen) vitamine C en voedingsvezels.

De oogst van de blauwe bessen in NL valt over het algemeen in juli-augustus-september.

Dit gerecht komt uit Vier de seizoenen (ISBN 8710251517043) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1424  
Bijgerecht  
Seizoen: zomer