

Veldsla met aardpeerchips



En Roquefort

Ingrediënten voor circa 4 personen:

Salade:

- 150 gram veldsla
- 300 gram aardpeer
- 2 struikjes witlof
- 1 zoetzure appel
- 100 gram Roquefort
- 75 gram hazelnoten
- 1 eetlepel olijfolie

Dressing:

- 2 eetlepels citroensap
- 4 eetlepels (hazel)notenolie
- 1 theelepel honing
- Snufje zout

Bereiding:

1. Groenten wassen en uit laten lekken.
2. Ingrediënten voor de dressing mengen.
3. Hazelnoten grof hakken en kort roosteren in een droge koekenpan.
4. Aardpeer schillen met een dunschiller en in zeer dunne plakjes schaven (met behulp van een schaaaf of mandoline).
5. Een eetlepel olijfolie in de koekenpan verwarmen en hierin de dunne plakjes aardpeer een paar minuten bakken tot ze licht beginnen te kleuren.
6. Uit laten lekken op keukenpapier.

7. Witlof in de lengte halveren en harde kern verwijderen, het blad in de lengte in dunne repen snijden.
8. Klokhuis uit de appel verwijderen en in dunne plakjes snijden.
9. Veldsla, appel en witlof vermengen met de dressing.
10. Aardpeer chips en de verkrumelde kaas over de salade verdelen en direct opdienen.

Smakelijke en evenwichtige salade met wortel, blad en vruchtgewassen.

Uitstekend als lunch of bijgerecht.

Aardpeer

Aardpeer of Topinamboer is familie van de zonnebloem, de plant kan bloeien maar doet dat niet altijd in ons klimaat. De bloemen produceren geen oliehoudende zaden zoals bij de zonnebloem, het eetbare gedeelte van de aardpeer is de wortelstok.

De vorm van de knol is per soort verschillend, van rond tot langwerpig of grillig.

Aardpeer heeft een nootachtige smaak en doet een beetje aan artisjokken denken. De knol kan zowel gekookt als rauw gegeten worden. Vanwege de smaak wordt deze plant ook wel Jeruzalem artisjok genoemd.

Aardperen bevatten weinig calorieën, iets meer eiwit dan aardappel, verder veel mineralen waaronder ijzer, magnesium, fosfor en kalium. De koolhydraten bestaan echter niet uit zetmeel, zoals bij aardappels en pastinaken, maar uit inuline.

Lees meer over aardperen en inuline in mijn weblog.

Dit recept komt uit Schrot & Korn 11/2011 en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1617
Salade
Seizoen: herfst-winter