

Zoete rijstsalade



Met zomerfruit

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram gekookte zoete volkorenrijst
- 400 gram zomerfruit (in dit recept kersen, abrikozen en blauwe bessen)
- Geraspte schil van 1 citroen
- Stukje gember
- Snufje kaneel
- ½ theelepel gemalen anijszaad
- Mespuntje zout

- 100 gram volle kwark
- 1 dl. slagroom
- 1 eetlepel honing

Bereiding:

1. Fruit wassen, ontpitten en klein snijden.
2. Gele schil van de citroen raspen (dat is maar een dun laagje, de witte schil smaakt bitter).
3. Fruit en citroenschil door de afgekoelde rijst mengen.
4. Anijs fijnmalen in een vijzel.
5. Gember schillen en raspen.
6. Dressing maken van kwark, gember, kaneel, anijs, zout en honing.
7. Door de salade mengen en op een koele plaats een uur in laten trekken.
8. Slagroom kloppen (zonder suiker) en door de salade scheppen.
9. Direct opdienen.

Rijst

Er bestaan vele soorten rijst, ook in de natuurvoedingswinkel. Kies als het even kan voor zo min mogelijk geslepen rijst. Meestal is deze rijst te herkennen aan de kooktijd, ongeveer 30-45 minuten.

Voor dit gerecht heb ik gekozen voor ronde, zoete volkorenrijst, dit is een soort kleefrijst die erg geschikt is voor desserts of pap. Maar je kunt ook voor gewone zilvervliesrijst kiezen.

Het beste resultaat krijg je wanneer je rijst kookt in afgestapt water, dus niets afgieten. De verhouding is dan 1 deel rijst op 1,5 deel water. Rijst afspoelen met koud water, uit laten lekken, in afgestapt water zonder zout aan de kook brengen, vuur laag, deksel op de pan en rustig, zonder roeren, 30 minuten laten koken. Daarna vuur uit en nog 15-30 minuten nawellen. Warmhouden in de hooikist of een andere warme plek.

Dit recept komt uit *Eenvoudige graanrecepten* (ISBN 9062382703) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1611
Nagerecht
Seizoen: zomer