

## Cashewnotendip



### Met waterkers

#### Ingrediënten voor 1 jampotje:

- 125 gram cashewnoten
- ½ zakje waterkers
- 2 stengeluitjes
- Geraspte schil van 1 sinaasappel
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout

*Groenten om te dippen, bijvoorbeeld komkommer, bleekselderij of wortel.*

#### Bereiding:

1. Week de cashewnoten een uur in koud water.
2. Giet ze af en laat ze even uitlekken.
3. Pluk het blad van de waterkers, de harde stelen worden niet gebruikt.
4. Rasp het dunne oranje laagje van de sinaasappel.
5. Pers de sinaasappel uit.
6. Snij de stengeluitjes klein.
7. Pureer alle ingrediënten met een staafmixer of in een blender.

*Dien direct op als dip, of halveer een komkommer, verwijder de zaden en vul deze met de dip. Snij deze in hapklare stukken. Ook lekker als broodbeleg. Kort houdbaar.*

### Waterkers

Waterkers houdt van water zoals de naam al aangeeft en groeit van nature op plaatsen die altijd vochtig zijn, zoals in beeklopen.

De kers in de naam verwijst naar de pittige smaak zoals in sterrenkers.

Waterkers is een plant met holle stelen en glanzende donkergroene, sappige blaadjes. Eenmaal geoogst verleppen de blaadjes snel.

Waterkers kan het beste rauw worden gegeten en is een smaakmaker in veel rauwkostsalades. De smaak is pittig, zoals in radijsjes, de smaak is in de winter wat sterker dan in de lente.

Waterkers bevat veel vitamine C en is rijk aan mineralen zoals Calcium, en Magnesium.

In Nederland wordt biologische waterkers gekweekt door kwekerij De Klispoel in de buurt van Nijmegen. Meer informatie over de teelt van waterkers en het gebruik hiervan kunt u vinden op hun website:

[www.klispoel.nl](http://www.klispoel.nl)

Dit recept komt uit De Brooddoos (ISBN 9789490028183) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1612  
Broodbeleg / Hartige snack  
Seizoen: hele jaar