

## Courgettesalade



### Met paddenstoelen

#### Ingrediënten:

- 250 gram gemengde paddenstoelen
- 1 bosuitje
- 1 kleine courgette
- 3 worteltjes
- 75 gram rucola
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout
- Stukje Parmezaanse kaas

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Pluk en snij de paddenstoelen in kleine stukjes.
3. Vermeng ze met 2 eetlepels olijfolie, wat zout en rozemarijn.
4. Stort het mengsel in een ovenschaal en rooster de paddenstoelen 15 minuten in de oven.
5. Snij het bosuitje in fijne ringetjes en marineer dit in de balsamicoazijn. Voeg daarna een eetlepel olijfolie en wat zout toe.
6. Rasp de wortels.
7. Maak met behulp van een spiraalsnijder slierten van de courgette.
8. Meng courgette, wortels, bosui en rucola.
9. Garneer de salade met de geroosterde paddenstoelen.
10. Serveren met vers geraspte Parmezaanse kaas.

#### Paddenstoelen

Een paddenstoel is het vruchtlichaam van een schimmel of zwam.

Schimmels en zwammen groeien op plaatsen waar het leven zich terugtrekt, in een koude, vochtige en donkere omgeving.

In een vitale omgeving komen geen schimmels voor.

Dat is voor sommige mensen genoeg reden om nooit paddenstoelen te eten.

In elk geval raad ik je aan om geen paddenstoelen te eten wanneer je zelf last hebt van schimmels, denk bijvoorbeeld aan Candida of voetschimmel.

Niet alle paddenstoelen zijn eetbaar, maar de paddenstoelen die in winkels worden verkocht zijn altijd veilig.

Eet paddenstoelen liever niet rauw, in paddenstoelen komt van nature de gifstof agaritine voor, een klein beetje kan geen kwaad, maar je kunt ze beter eerst bakken of koken, daarmee verdwijnt deze gifstof.

Paddenstoelen zijn geen goede vleesvervanger, daarvoor zitten er te weinig ijzer en B-vitamines in.

Maar paddenstoelen bevatten wel eiwitten, foliumzuur en voedingsvezels.

En wat is een herfst zonder paddenstoelen?

Dit recept komt uit Smaakmakend herfst 2016 en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1616  
Salade  
Seizoen: herfst