

## Zeegroente salade



### Met wakame en taugé

#### Ingrediënten voor 4 personen:

##### Salade:

- 1 groot blad verse wakame (circa 50 gram of een half bakje) of 2 repen gedroogde wakame
- 1 komkommer
- 100 gram kerstomaatjes
- 1 krop minigem sla
- 100 gram gekookte maiskorrels, vers of uit een potje
- 150 gram taugé

##### Dressing:

- 1 sinaasappel: geraspte schil en sap
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels sojasaus
- 2 theelepels vers geraspte gember
- 1 theelepel appeldiksap

##### Bereiding:

1. Spoel de wakame af en laat het een paar minuten in schoon water onzouten. Het volume neemt dan flink toe.
2. Snij de dikke nerf uit het blad en het blad in kleine stukjes.
3. Kook de stukjes 2 minuten in wat water en laat ze uitlekken.
4. Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers hem uit.
5. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom en roer dit goed door elkaar.

6. Laat de uitgelekte wakame in de dressing marinieren.
7. Spoel de taugé af met kokend water en laat deze uitlekken
8. Was de sla en scheur deze in kleine stukjes.
9. Halveer de tomaatjes.
10. Schil de komkommer, verwijder de zaden en snij hem in dunne plakjes.
11. Meng alle ingrediënten voor de salade door de dressing en dien direct op.

#### Wakame

Wakame is een zeewier, om precies te zijn een bruinwier en wordt wereldwijd het meest gegeten.

Van oudsher komt Wakame voornamelijk uit Azië, maar het wordt ook voor de kust van Bretagne geoogst en zelfs in de Oosterschelde. Wakame houdt van koude en sterke oceaanstromingen. Het groeit en verspreidt zich als onkruid.

Wakame wordt zowel gedroogd als vers verkocht. Droog of vers, je moet het van te voren altijd even afspoelen en weken. Volg de aanwijzingen op de verpakking. De harde nerf kan het beste weggesneden worden, deze is goed om bouillon van te trekken, het versterkt de smaak van groenten en bonenschotel.

Wakame is rijk aan vitamine B complex en eiwit, daarnaast bevat het mineralen zoals calcium en ijzer en uiteraard ook jodium en sporenelementen.

Voorals men die nooit vis eten en meestal on-gejodeerd zout wordt aangeraden hun menu regelmatig aan te vullen met wat zeewier.

Dit recept kom uit *Wat je eet ben je zelf* (ISBN 9021584131) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1521  
Salade  
Seizoen: zomer