

Salade van zomergroenten met huttentut olie

bron uitzending Binnenste Buiten

Bereidingstijd 0-30 minuten

AANTAL PERSONEN 4

Ingrediënten voor de salade:

100 g rucola
100 g haricots verts
100 g verse doperwten
100 g zeekraal
100 g courgette
4 verse snijbonen
4 bosuitjes
4 takjes dille
4 takjes basilicum
20 g boter
50 g noten (kies de noten die je lekker vindt)

Ingrediënten voor de saus:

2 el mayonaise
2 el crème fraîche (of vervang deze twee door 4 el kwark (Budwig))
2 el huttentut olie
Meng in een kleine kom

Ingrediënten voor de dressing:

1 el sojasaus
sap van 1 limoen
peper

Snij de onderkant van de zeekraal eraf en maak de zeekraal schoon en snij de bosui in kleine stukjes.

Blancheer de zeekraal, bosui, haricot verts, snijbonen en de doperwten. Dit doe je door de groenten even kort te koken in een pan met heet water en vervolgens het af te spoelen in koud water.

Snij de courgette in kleine blokjes (brunoise) en bak ze even kort in 20 gram boter zodat ze wat zachter worden.

Hak de noten in kleine stukjes.

Maak de saus door alle ingrediënten in een kom te mengen.

Maak de dressing door alle ingrediënten in een kom te mengen.

Doe alle groenten en kruiden in een grote kom en meng de dressing er goed doorheen.

Schep met een lepel wat saus op het bord en drapeer er wat van de groenten op en omheen.

Sprenkel er nog wat van de dressing omheen en bestrooi de gehakte nootjes er overheen. Als je wilt kan je er nog iets van de saus overheen doen.

Eet smakelijk!