

Doorlevende gewassen – artisjok maaltijdonderdeel

SALADE VAN ARTISJOK MET GROENE OLIJVEN, CASHEWNOTEN, RODE PAPRIKA EN MARJOLEIN.

Voor 4 personen

1 artisjokhart - bokaal of diepvries
100 g groene olijven
1 rode paprika
50 g cashewnoten
enkele takjes verse marjolein of oregano
olijfolie
zwarte peper van de molen en zeezout

Salade : snijd de artisjokhart in partjes. Snijd de olijven in 2. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd in rauwe brunoise. Hak de cashewnoten grof. Doe alles in een mengkom samen met weinig fijngesneden blaadjes marjolein en kruid met olijfolie, zwarte peper van de molen en zeezout.

Afwerking :

Werk de borden af met nog wat extra marjoleinblaadjes en –bloempjes.

TIP!

Vervang de artisjok door gegaarde aardpeer blokjes! De smaak zal niet veel verschillen. Ze noemen aardpeer niet voor niets in het engels "Jerusalem artichoke"!