

Koolgewassen – broccoli maaltijdcomponent

RAUWKOSTTARTAAR VAN BROCCOLI MET VINAIGRETTE VAN GEITENKAAS EN BONENKRUID. GEBAKKEN CANTHARELLEN EN ERWTENCRESS.

Voor 4 personen

Vinaigrette :

150 g verse geitenkaas
1 kl fijngesneden vers bonenkruid
koolzaadolie
geut water
zwarte peper van de molen

Groenten :

½ broccoli
250 g cantharellen
1 bakje erwtencress
zwarte peper van de molen en zeezout
arachideolie

Vinaigrette : mix de geitenkaas samen met het bonenkruid, 4 el water, 2 el koolzaadolie en zwarte peper van de molen.

Cantharellen : borstel het zand weg, snij eventuele slechte stukjes weg en bak ze in arachideolie. Kruid met zwarte peper van de molen en zeezout.

Broccoli : fijnhakken en verdelen over een schotel.

Verdeel hierover de gebakken cantharellen, lepel er de vinaigrette over en werk af met de erwtencress en de bloemetjes van bonenkruid.

TIP!

Broccoli is een zeer gezonde groente dankzij haar hoog gehalte van aan sulforafaan, indol-3-carbinol en hoog gehalte aan vitamine A. Vanaf met broccoli gaat garen of invriezen verliest deze een % van deze troeven. Gebruik daarom broccoli ook eens rauw in je creaties.