



Recept van de maand



Boerenkoolsalade

Met pompoen, geitenkaas, geroosterde amandelen en granaatappel

De boerenkoolstampot met worst kennen we inmiddels wel. Maar wist je dat je boerenkool ook prima kan verwerken in bijvoorbeeld groene smoothies, fritata's, omeletten en hartige taarten? En wat dacht je van een salade met pompoen, geitenkaas en granaatappel? Wij delen graag met jou het recept van deze heerlijke smaakexplosie!

INGREDIËNTEN:

- 300 gram boerenkool los of gesneden in een zak
- 200 gram pompoen
- 100 gram granaatappelpitjes
- 75 gram zachte geiten/feta kaas
- 50 gram amandelen
- Half rood uitje
- Olijfolie/zout/(chili)peper

Voor de dressing:

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte balsamico azijn
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterdpeper

BEREIDING:

- Was de flespompoen (schillen is niet nodig) en snij deze in blokjes van ongeveer 1,5-1,5 cm. Leg de blokjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie, zout, zwarte peper en wat chilipeper. Bak de pompoen in ongeveer 20 minuten op 180 graden in de oven totdat deze gaar en licht knapperig is.
- In de tussentijd: was en snij de eventueel grove boerenkool tot fijnere stukken en bak deze 2 minuten in wat olijfolie zodat de boerenkool licht knapperig wordt.
- Snipper de rode ui.
- Rooster de amandelen in 2-3 minuten in een pan.
- Meng de ingrediënten voor de dressing in een apart bakje.
- Doe de boerenkool in een slakom samen met de ui, amandelen en pompoenstukjes. Strooi de granaatappelpitjes en verkrumel de kaas eroverheen.

Maak de salade af met een scheutje dressing & eet smakelijk!

