

Rode Spitskool

Rode spitskool is een heerlijke groente zacht van smaak zoals de spitskool en de paarsige kleur van de rode kool. De groente is zeer geschikt voor een heerlijke salade en zit boordevol vitamine C. Kort roerbakken in de wok met een rode ui, sinaasappel en tijm is de groente ook overheerlijk. Koken kan ook maar dan gaat een gedeelte van de paarse kleur verloren.



Rode spitskool salade

Ingrediënten voor 4 personen: 1 rode spitskool, handje vol gepelde walnoten, 6 stuks gedroogde abrikozen, 6 stuks gedroogde pruimen, 1 appel met schil in stukjes, 1 sinaasappel in stukjes.

Snijd de spitskool in vieren en snijd de witte harde kern er uit. Snijd de spitskool flinter dun in reepjes. Daarna wassen en drogen in de slacentrifuge. De gedroogde abrikozen en pruimen halveren of in vieren snijden afhankelijk van de grootte.

Een dressing maken van frambozen- of balsamicoazijn, olijfolie, vloeibare honing en een beetje peper uit de molen. Als u de dressing maakt iedere keer kleine beetje van alle ingrediënten toevoegen net zolang tot de dressing de gewenste smaak heeft.

De dressing 10 minuten laten staan zodat alle smaken zich rustig kunnen vermengen.

In een glazen schaal de spitskool vermengen met de rest van de ingrediënten. Daarna de dressing rustig en verdeeld over de salade heen gieten. De dressing wel even rustig doorroeren voordat u de dressing over de salade verdeeld.

De salade nog één keer rustig omscheppen met uw handen of twee grote lepels, zodat de salade er fris uit blijft zien.

Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl