

Winterpostelein kweken wij in onze kassen van november t/m april. Het is een klein gewas met een prachtig groene kleur, lekker knapperig, sappige blaadjes en bomvol vitamine C en ijzer. De groente wordt ongeveer 15 cm hoog en ook de witte bloemetjes die er in groeien, als je de groente laat doorgroeien, zijn heerlijk! Winterpostelein heeft een zoete smaak met een iets pittige nasmaak. Je kunt ze rauw eten en is prachtig te combineren in diverse salades of op brood. Maar ook een basic salade is al super met een lekker mosterd dressing bijvoorbeeld. Ook kun je de groente stoven, er een lekkere soep van maken of in een stampotje gebruiken.

Rucola of notenbladsla kweken wij vanaf het vroege voorjaar in onze kassen. De smalle blaadjes met getande rand hebben een rijk aroma en een erg aparte smaak met zowel een pikante toets als een heerlijke notensmaak. Het is rijk aan vitamine C, heeft een zeer lage calorische waarde en werkt vochtafdrijvend en maagversterkend. Het is een smaakmaker in salades, is erg lekker in koude en warme pastaschotels en super als smaakmaker in soepen en sauzen. Ook kunt u er een mooie pesto van maken!



SALADE VAN WINTERPOSTELEIN EN RUCOLA

Ingrediënten voor 2 personen: 1 bakje winterpostelein, 1 bos rucola, 10 olijven, 10 kleine tomaatjes, ½ bol mozzarella, 3 walnoten, olijfolie, azijn, zout, peper, 1 schepje mosterd, 1 wit zilveruitje.

Snijdt de rucola grof en de winterpostelein 1 keer doormidden. Was het gezamenlijk en laat goed uitlekken. De olijven en tomaatjes in de lengte door midden snijden. Het zilveruitje fijn snipperen en de mozzarella in kleine blokjes snijden. De walnoten kraken en noten in stukjes breken. De rucola en winterpostelein in een schaal doen. Alle ingrediënten hier overheen draperen. Maak een lekkere dressing van de olijfolie, azijn, peper, zout en mosterd. Eerst olijfolie in een kom doen hierbij iets azijn toevoegen en mengen. Van daar uit de rest van de ingrediënten naar smaak toevoegen, net zo lang tot de door u gewenste smaak van de dressing is bereikt. De dressing over de salade gieten net voordat u het opdient. 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