



De Kookjuf

Peulvruchtensalade

Ingrediënten

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------|
| -250 gram peultjes | -1 el hazelnootolie | -15 gram bieslook |
| -250 gram haricots verts | -3 el olijfolie | |
| -250 gram sugarsnaps | -1 sinaasappel raspen | |
| -200 gram erwtjes diepvries | -1/2 sinaasappel persen | |
| -250 gram groene asperges | -1 el natuurazijn | |
| -1 doosje tuinkers | -1 scheutje gembersiroop | |
| -handvol hazelnoten | -1 tl mosterd | |
| | -zout en peper | |

Vorbereiding

1. Maak de peulvruchten schoon per soort en doe ze in aparte schaaltes.
2. Rooster de hazelnoten in een koekenpan tot ze beginnen te geuren en doe ze in een schaalte. Hak ze in stukken. Er mogen ook grove stukken bij zitten.
3. Was de sinaasappel goed af. Rasp de schil eraf met behulp van een zesteur.
4. Pers een halve sinaasappel uit.
5. Maak een dressing van alle ingrediënten in de tweede en derde kolom. Bewaar wat bieslook voor de garnering.

Bereiding

1. Zet een grote pan met water op. Zet een vergiet klaar in de gootsteen.
2. Vul een schaal met koud water.
3. Blancheer de haricot verts enkele minuten tot beetbaar. Ze mogen niet meer piepen. Schep ze uit het water in het koude water en spoel ze vervolgens met koud water in het vergiet. Laat uitlekken.
4. Herhaal dit met de andere peulvruchten en de asperges. Deze moeten beduidend korter.
5. Laat de erwtjes een minuut blancheren. Koel ook deze snel terug.
6. Als de peulvruchten goed zijn uitgelekt, meng je ze met de helft van de dressing. De asperges laat je nog even liggen.
7. Net voor het serveren leg je de asperges op de salade en sprenkelt de rest van de dressing erover. Bestrooi met hazelnoten, bieslook en tuinkers.