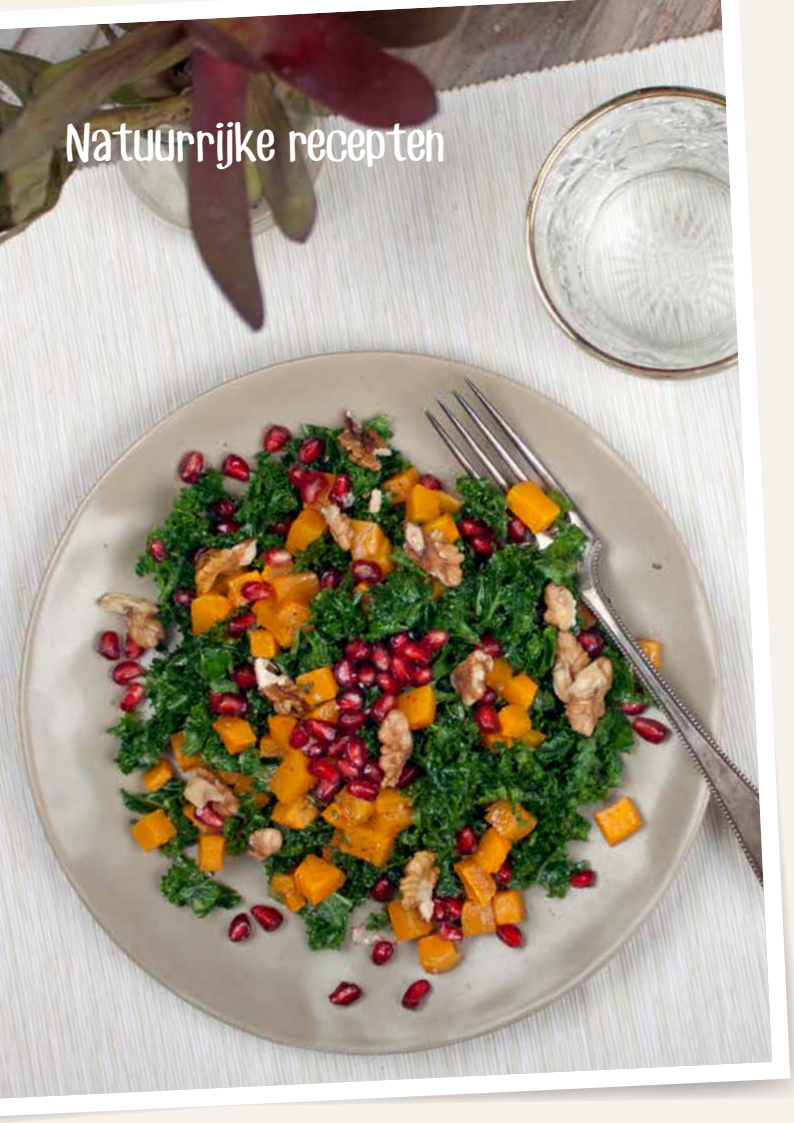

BOERENKOOLSALADE MET POMPOEN EN GRANAATAPPELPITJES

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

	M	NT
• 200 gr boerenkool	●	✓
• ½ flespompoen	●	●
• 100 gr granaatappelpitjes	●	●
• 40 gr walnoten	●	✓
• 3 el olijfolie	●	✓
• 1 el citroensap	✓	✓
• 1 tl honing	●	●
• 1 tl mosterd	●	●
• 1 teentje knoflook	●	✓
• chilipoeder	●	●

Je kunt de boerenkool ook eerst even kort koken.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160C.
2. Schil de pompoen en snijd in kleine blokjes.
3. Hak de knoflook pijn en meng met 1 eetlepel olijfolie, chilipoeder en een snufje zout.
4. Meng met de blokjes pompoen en verdeel over een bakplaat. Bak gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Meng voor de dressing de overige eetlepels olijfolie met het citroensap, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
6. Verdeel de boerenkool over twee borden, verdeel hier de pompoenblokjes, granaatappelpitjes, walnoten en dressing overheen.

SALADE MET WITTE KOOL

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten kool

	M	NT
• 1 kleine bio witte kool	●	●
• 2 lepels biogarde	●	✓
• 2 blaadjes laurier	●	●
• 2 tl jeneverbes	●	●
• 2 tl peperkorrels	●	●
• 1 tl karwijzaad	●	●
• Handvol ongezoete cranberries	●	●
• 10 gr fijn zeezout	●	●

Ingrediënten salade

• 1 grote bio appel	●	●
• 2 takjes Tijm	●	●
• 2 takjes rozemarijn	●	●
• 1 citroen geraspt dus de schil	✓	✓
• 2 tl ahornsiroop	●	●
• 1/2 bloemkool	●	✓
• 1 wortel	●	✓
• Bosje peterselie alleen de toefjes	●	●
• Iets peper	●	●
• en zout naar behoefte	●	●
• Halve rode paprika	●	●

Bereidingswijze kool

1. Schaaf de kool flinterdun.
2. Doe de kool in een glazen afsluitbare pot.
3. Voeg de biogarde, de cranberries en de overige kruiden toe en laat de pot drie dagen goed afgesloten staan. De kool is dan nog knapperig en is iets gefermenteerd.

Bereidingswijze salade

1. Maak de rauwe bloemkool in een blender heel fijn of snijd met een mes de bloemkool fijn.
2. Haal de kool uit de pot en vermeng dit met de rauwe bloemkool.
3. Snijd de takjes tijm, rozemarijn en de peterselie heel fijn en meng dit door de koolsalade.
4. Voeg iets zout en peper toe met de ahornsiroop. Rasp op het laatst de citroen en appel erdoor. Meng alles goed door.
5. Maak de salade op met toefjes peterselie, schijfjes wortel en de rode paprika. Ook lekker met wat kleingesneden sinaasappel.