

Salade met Woudboontjes en Rucola

Jan A. Schulp, Tuin H23

Velen van ons kweken droogbonen en steeds vaker is dat de Friese variëteit Woudboontje. Echte winterkost? Niet als je er een salade van maakt met het allereerste voorjaarsgroen: Rucola

Voor 2 personen:

150 g woudboontjes.

8 eetlepels olie, bij voorkeur koolzaadolie

2 eetlepels wittewijnazijn

peper en zout naar smaak

Grote theelepel mosterd

Minstens 50 g rucola

Dikke plak snijworst, ca. 150 g (slager Tichelaar)

- Week de boontjes een uur of 20.
- Maak 2 uur voor u wilt gaan eten van olie, azijn, peper, zout & mosterd een dressing.
- Kook de boontjes voorzichtig gaar. Proef van tijd tot tijd of ze gaar en romig zijn; dat kan 30 - 40 minuten duren. Ze mogen niet stukkoken!
- Giet de boontjes af en meng ze direct met de dressing.
- Laat afkoelen (zeker een uur)
- Was de rucola; droog deze in een slacentrifuge.
- Hak de rucola grof en meng met de boontjes
- Snijd de worst in dobbelsteentjes en meng ook met de salade.

Geef er brood bij.

Variaties:

Als u veganisten te eten krijgt kunt u de worst vervangen door geroosterde cashewnoten.

Als u in plaats van koolzaadolie extra vergine olijfolie gebruikt, en in plaats van azijn citroensap, dan is het een lekkere basis voor een salade met gerookte vis, bijvoorbeeld makreel.

© *J.A.Schulp*