

Rodekoolsalades

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Helaas wordt rodekool, een ouderwetse Hollandse seizoensgroente, steeds minder gegeten. Misschien komt er een enkele keer een pakje uit de diepvries op tafel, maar vers gestoofd met appel, ui en kruidnagel is een uitzondering. Jammer, deze kool zit boordevol vitamine C en doet het ook erg goed als salade. Rodekool behoort tot de bewaarkolen. De naam zegt het al, gemakkelijk om in huis te hebben, op een koele, droge plek blijft de kool enkele weken goed. Een aangesneden kool kan verpakt in vershoudfolie in de groentelade van de koelkast twee à drie dagen worden bewaard.

Gebruik bij het schoonmaken een stevig mes, verwijder de buitenste bladeren, was de kool en snijd hem in vieren. Verwijder de stronk en schaf of rasp de kool langs de snijkanten in dunne repen. Let bij het kopen van rodekool op een glanzende rode kleur met een blauwachtige was en op de vastheid: de bladeren moeten knapperig zijn zonder direct los te laten.

Maak de rodekool schoon. Schaaf de kool heel fijn en doe hem in een royale schaal. Klop een dressing van ingrediënten en schenk deze over de kool. Schep goed om, dek de schaal af en zet de kool minimaal een uur koel weg.

Meng de gemarineerde kool met de linzen, cranberries, in blokjes gesneden appel en gehalveerde tomaatjes. Leg op elk bord een mooi rodekoolblad en schep hier de salade in. Garneer met sprietjes bieslook.

Meng voor de salade met wortel de minimaal 1 uur gemarineerde rodekool (met de dressing van olijfolie, sinaasappelrap, sinaasappelsap van de extra sinaasappel, sjalotje, peper en zout) met in plakjes gesneden wortel, 2 in partjes verdeelde sinaasappelen en in plakjes gesneden radijs. Garneer met grof geknipte verse koriander of bladpeterselie.

300 gram rodekool (en 4 mooie rodekoolbladeren), 4 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels witte wijnazijn, 2 theelepels honing, zout, peper, fijngeknipt bieslook, 400 gram gekookte linzen, 75 gram gedroogde cranberries, 1 zure appel, 100 gram (honing)tomaatjes.

Ingrediënten voor 4 personen:

Voor de rodekoolsalade met wortel, sinaasappel en radijs:

voor de rodekoolsalade

met linzen:

300 gram rodekool, 8 worteltjes, 2 +1 (bloed)sinaasappelen, 1 bosje radijs, 4 eetlepels olijfolie, 2 theelepels sinaasappelrasp, sap van 1 sinaasappel, 1 eetlepel citroensap, 1 fijngesnipperd sjalotje, peper, zout, paar takjes koriander of bladpeterselie.
