

Spruitjessalade

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Spruitjes zijn voor mij een typische wintergroente. Knapperig gekookt, gestoomd, gestoofd, geroerbakt, in de oven, stampot of als soep, maar ook als supergezonde salade. De kleine kooltjes zijn rijk aan vitamine C. Als enige groente worden spruitjes in ruim water met iets zout gekookt; op deze manier krijgen ze een mooie, heldergroene kleur. Zelfs de royale hoeveelheid vitamine C (een portie van 200 gram levert vier keer zo veel vitamine C als uw dagelijkse behoefte!) die de spruitjes bevatten gaat niet verloren in het kookvocht. Kook spruitjes niet langer dan 10, maximaal 13 minuten (afhankelijk van de grootte) – liever korter; kleine, beetgare spruitjes hebben maar een kooktijd van circa 7 minuten.

Maak de spruitjes schoon en pel de sjalotten. Breng de suiker, de kaneelstokjes en steranijs in een steelpannetje met 1 dl water aan de kook. Laat 1 minuut zachtjes doorkoken en zet het vuur laag. Voeg het citroensap toe, neem de pan van het vuur en laat het afkoelen. Pel de

grapefruit, verwijder al het wit en snijd het vruchtvlees voorzichtig weg uit de vliezen. Marineer de parten grapefruit in de suikerstroop, minimaal 1 uur.

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng ruim water aan de kook en blancheer de spruitjes en sjalotten 2-3 minuten. Giet af boven een zeef en spoel de spruitjes en sjalotten af onder koud stromend water zodat het kookproces direct stopt. Laat heel goed uitlekken. Halveer de spruitjes en de sjalotten (grotere sjalotten in vieren snijden). Doe de groenten over in een mengkom en schep ze om met 2 eetlepels olijfolie en zout en peper naar smaak.

Verdeel de groenten over een bakplaat en bak ze circa 20 minuten tot de spruitjes goudbruin maar nog wel stevig zijn. Neem de groenten uit de oven. Verwijder de kaneelstokjes en steranijs uit de suikerstroop, giet de grapefruitparten af en vang de siroop op.

Doe de groenten en grapefruit over in een schaal. Klop een dressing van de overgebleven olijfolie, het citroensap en 1-2 eetlepels van de grapefruitmarinade met eventueel iets zout en peper (of een half heel fijn gesneden rood pepertje) en schep deze door de salade.

Ingrediënten voor 4 personen:

750 gram spruitjes

4 sjalotjes

30 gram suiker

2 kaneelstokjes

3 steranijs

3 eetlepels citroensap

1 roze grapefruit

3 eetlepels olijfolie

zout

peper
