

Komkommersalade met oesterzwammen

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Komkommer eten we voornamelijk in de zomer, maar zo in een lauw-warme salade past het ook goed in deze tijd van het jaar. Zeker nu de temperaturen weer langzaam gaan stijgen. Lekker als voorgerecht of als hoofdgerecht met roergebakken tahoe en gekookte (zilvervlies)rijst. Komkommer is een van de meest geteelde groenten in de wereld. Oorspronkelijk afkomstig van de voet van het Himalayagebergte, heeft deze groente nog steeds veel warmte nodig om goed te kunnen groeien. Daarom worden komkommers in Nederland voornamelijk onder glas geteeld. Komkommers bestaan voor 96 tot 97 procent uit water (heel caloriearm, slechts 8 kcal. per 100 gram), maar het resterende deel be-

vat veel waardevolle voedingsstoffen zoals vitamine A, B1 en C en de mineralen kalium, calcium, fosfor en ijzer. Omdat de vitamines in en direct onder de schil zitten is het beter de komkommers niet te schillen of – als de schil wat sterk gerimpeld is – heel dun te schillen.

Was de komkommers en snijd ze in plakjes van circa 3 cm dikte. Verhit een wok en voeg de olie toe. Roerbak de plakjes komkommer in gedeelten circa 2 minuten en neem ze uit de pan. Doe ze over in een mooie schaal. Dep het bakvet droog met keukenpapier en voeg eventueel wat nieuwe olie toe.

Pel de sjalotten en snijd ze in dunne ringen. Borstel de oesterzwammen schoon en verdeel ze in stukken. Bak de sjalot aan in de wok, voeg na 1 minuut de oesterzwammen toe en roerbak samen een minuut of 5. Schep het sjalot-oesterzwammenmengsel bij de gebakken komkommerplakjes.

Klop een dressing van het verse, gezeefde citroensap, de sesamolie, sojasaus, geraspte gemberwortel, in heel smalle reepjes gesneden, van zaad en zaadlijsten ontdane peper, in ringen gesneden lente-uitjes (ook een deel van het groen) en eventueel iets zout naar smaak (even proeven). Rooster de sesamzaadjes in een droge koekepan met anti-aanbaklaag goudbruin. Meng de dressing door de salade, proef af op smaak en bestrooi vlak voor het serveren met de geroosterde sesamzaadjes.

Ingrediënten voor 4 personen:

2-3 komkommers

arachide- of zonnebloemolie

4 sjalotjes

250-300 gram oesterzwammen

Voor de dressing:

2 eetlepels vers citroensap

1 eetlepel sesamolie

2-3 eetlepels lichte Japanse sojasaus

stukje verse gemberwortel van 2 cm

1-2 rode pepers

2 lente-uitjes

zout

2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
