

Salade van bonen, bataat en mais

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Maak maiskolven schoon door de buitenste schil naar onderen toe af te stropen. Doe dit kort voor de bereiding want zolang de kolven nog in eigen bladeren zijn verpakt, zijn ze goed beschermd. Verwijder verder de zijdeachtige draden en snijd de harde stengel vlak bij de kolf af. Hoe ouder de maiskolf, hoe langer de kooktijd. Reken daarom op een kooktijd tussen 10 en 30 minuten. Kook ze in ruim water met een schepje suiker.

Nóg makkelijker is het om de maiskolven in de magnetron te bereiden. Bereid de maiskolven in de eigen bladeren verpakt en/of – als de bladeren al verwijderd zijn – wikkel ze in bakpapier of in magnetronfolie. Leg ze per twee stuks 4-6 minuten in de magnetron op de hoogste stand. Verwijder het bakpapier of folie en de bladeren.

Bereidingswijze:

Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af in een zeef.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de zoete aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes. Snijd de maiskolven in plakken van 2 cm dikte. Schep de blokjes aardappel en plakken mais om met de olie en het kerrievoeder en breng alles op smaak met wat zout. Verdeel het mengsel over een met bakpapier of bakfolie beklede bakplaat.

Bak de groenten circa vijftien minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Neem de groenten uit de oven en schep ze om met de bonen.

Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd, peper, zout en fijngeknipte platte peterselie of koriander naar smaak.

Schep de dressing door de salade en garneer met een takje peterselie of koriander.

Tips: neem 220 gram linzen ipv kidneybonen. Kook deze in 6,5 dl water met iets zout in circa twintig minuten beetgaar. Giet de linzen af in een zeef, spoel ze af en laat ze uitlekken.

Veel haast: gebruik diepvriesmaiskorrels of eventueel een blikje of pot.

Ingrediënten voor vier:

2 blikjes kidneybonen

2-3 gekookte maiskolven (circa 500 gram)

400 gram bataat

2 eetlepels (olijf- of zonnebloem)olie

2 theelepels kerrievoeder

Voor de dressing:

1 eetlepel fijne mosterd

5 eetlepels (pompoenpit)olie

3 eetlepels azijn

peper

platte peterselie en/of koriander
