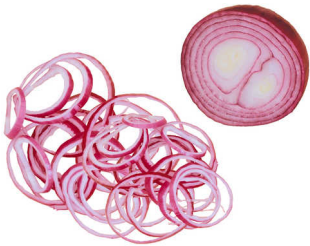


## Salade met mango, appel, gegrilde ui en walnoten



SONJA VAN DE RHOER

Volgens boer Jaap de Zeeuw, uienteler in de Noordoostpolder (Trouw, 11 januari) moet je een ui koesteren en daar ben ik het volledig mee eens. Voor mij is een ui een onmisbaar ingrediënt in de keuken. Elk gerecht krijgt geur en smaak door de toevoeging van ui.

Uien zijn gezond (rijk aan vitaminen van het B-complex en rijk aan vezelstoffen), goedkoop en het hele jaar verkrijgbaar. Let er bij het kopen op dat ze stevig aanvoelen, droog zijn en een glanzende schil hebben. Uien kunnen op een koele en donkere plaats maanden worden bewaard.

Pel de uien en snijd ze in ringen. Verhit een grillpan en bestrijk deze dun met twee eetlepels van de olijfolie. Grilleer de uienringen in circa tien minuten, onder regelmatig keren, goudbruin. Geen grillpan? Bak de uienringen in een koekenpan om en om goudbruin.

Schil de mango's, halveer ze en verwijder de pit. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in grove stukken. Haal met een zesteur of citroentrekker de schil van een limoen. Bewaar de limoenrasp voor de garnering. Pers de beide limoenen vervolgens uit. Snijd de peper grof.

Doe de mango, bleekselderij en peper in de foodprocessor en hak ze fijn (of hak alles met een mes fijn). Voeg de olijfolie en het limoensap in gedeelten toe tot een

egale dikke dressing ontstaat. Hak twee takjes koriander fijn en voeg deze toe aan de dressing. Controleer op smaak, voeg zo nodig peper en/of zout toe of een theelepel vloeibare honing.

Was zo nodig de sla en pluk deze klein, verwijder de steeltjes. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in schijfjes. Neem een mooie schaal, bekleed deze met de sla, verdeel de schijfjes appel eroverheen en schenk de dressing erover.

Garneer met de limoenrasp, de gegrilde ringen rode ui, de grof gehakte walnoten en het takje overgebleven grof geknipte koriander.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 (liefst rode) uien
- ca. 80 ml olijfolie
- 2 rijpe mango's
- 3 stengels bleekselderij
- 2 limoenen
- 1 rode peper, zonder zaadjes
- 3 takjes verse koriander of platte peterselie
- 100 gram veldsla
- 2 (groene) appels
- 60 gram gepelde walnoten