

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,50 p.p.
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

Warme salade met witlof

Ingrediënten (4 pers.)

- 1 eetlepel Franse mosterd
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1/2 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels extra virgine olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 4 stronken witlof
- 5 eetlepels pijnboompitten
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngesneden ter garnering



Bereiden

In een middelgrote kom mosterd, rode wijnazijn en citroensap door elkaar kloppen. Langzaam de olijfolie erdoor kloppen tot er een romig geheel ontstaat. Proeven en op smaak brengen met zout en peper en dan apart zetten.

Snijd de stronken witlof over de breedte in ringen. In een vergiet afspoelen en schudden om de plakken in ringen te verdelen. Zet de vergiet apart om uit te laten lekken.

In een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur de pijnboompitten roosteren. Blijven roeren zodat ze niet aanbranden. Als de pijnboompitten goudkleurig zijn de witlof toevoegen. Een beetje laten opwarmen en vervolgens de dressing toevoegen. Omscheppen zodat de saus goed gemengd is. De witlof moet een beetje krokant en stevig blijven.

Eet smakelijk!