

Salade van koolrabi, appels en noten



Keukenhulpje

Groenteschaaf

Ingrediënten

2 koppen wilde (of volle) rijst
3 kleine koolrabi's of 1/2 witte kool
2 Belgica's
25 g gepelde noten
1 handvol gekiemde alfalfa
1 scheutje tamari

Voor de saus

1 handvol rozijnen
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel Soy Worcestersaus (Lima)
1 eetlepel notenolie
3 eetlepels extra vierge olijfolie,
1 snuifje selderijzout

Garnering

1 bosje rucola, waterkers of zuring



WERKWIJZE:

Laat de rijst 12 uur weken in 4 koppen zuiver water. Vervang het weekwater door eenzelfde volume zuiver water en kook de rijst 10 minuten toegedekt op laag vuur. Zet de warmtebron af en laat toegedekt 20 á 25 minuten wellen.

Bereid de saus. Hak de rozijnen en meng ze in een kom met de andere ingrediënten.

Schil de koolrabi's en schaaf ze op de groenteschaaf tot een fijne julienne. Doe hetzelfde met de goed gewassen maar niet geschilde Belgica's. Doe de julienne in een schotel, voeg er de gepelde en grofgehakte noten en de gekiemde alfalfa aan toe. Giet de saus erover en meng.

Verdeel het mengsel over de borden, geef er een portie wilde rijst bij, op smaak gebracht met een scheutje tamari. Versier met wat rucola (of waterkers of zuring).



TIP:

Wilde rijst is botanisch gezien verwant met rijst, maar behoort tot een ander geslacht. Het is een waterplant uit de streek van de Grote Meren in Noord-Amerika. De zeer lange korrels zijn zwart. Ze bezitten een hoge voedingswaarde want ze zijn rijk aan eiwitten, en vooral aan lysine, een aminozuur dat in andere granen maar beperkt aanwezig is.