

RECEPT VEGETARISCH

Sonja van de Rhoer

Ingrediënten

voor 4 personen:

- 250 gram (zilvervlies)rijst
- 600 gram broccoli
- 2 sjalotjes of 1 ui
- 6 eetlepels witte (balsamico) wijnazijn
- 4-5 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 theelepel zout, peper
- 3 lente-uitjes
- 6 takjes platte peterselie
- 6 hardgekookte eieren
- 200 gram blauw geaderde kaas, bijvoorbeeld Gorgonzola
- 2 eetlepels gedroogde cranberries of abrikozen of eventueel rozijnen
- 75 gram cashewnoten

Maaltijdsalade met rijst, broccoli, ei en noten



Een gemakkelijke maaltijd voor een zomerse (vakantie)dag. De salade is 's morgens al voor te bereiden, zodat alleen de – reeds gemaakte – dressing door de rijst, sjalot en broccoli hoeft te worden gemengd en de eieren, kaas, cranberries en noten erover te hoeven worden verdeeld. De rijst kan zelfs de dag ervoor al worden gekookt.

De salade is volwaardig qua voedingswaarde. Een extra groente aanvulling is echter wel gewenst, vandaar mijn advies om er een tomatensalade of een tomaten-paprikasalade bij te serveren. Een extra gezond alternatief is om quinoa in plaats van zilvervliesrijst te gebrui-

ken. Houd je niet van blauw geaderde kaas, Hüttenkäse past ook goed in deze salade.

Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, giet af, laat uitlekken en afkoelen.

Maak de broccoli schoon en verdeel de bloem in kleine roosjes. Snijd de stengel in heel kleine stukjes. Kook of stoom de broccoli beetgaar. Giet de broccoli af in een zeef en stop het kookproces door de groente onder koud stromend water af te laten koelen en zo de groene kleur te behouden.

Pel de sjalotjes of de ui en hak deze fijn. Klop een dressing van de azijn met de olie, fijnge-

hakte sjalot of ui, zout, peper, in ringetjes gesneden lente-ui (ook het zachte groen) en fijngeknipte peterselie). Meng de dressing door de gare rijst en broccoli.

Pel de eieren en snijd ze in parten. Verkrummel de blauw geaderde kaas. Verdeel de eieren en kaas over de salade en strooi de cranberries of in reepjes gesneden gewelde abrikozen of rozijnen en grof gehakte cashewnoten eroverheen.

Variaties: vervang de broccoli door courgette. Deze hoeft niet gekookt te worden, maar kan rauw in blokjes worden gesneden. Vervang de rijst of quinoa door couscous. Deze hoeft alleen maar te worden geweld.