

# Tartaar van komkommer en van meloen met peper

recept vegetarisch



---

Van SONJA VAN DE RHOER

---

Drie gemakkelijke, gezonde, caloriearme voorgerechten, die apart maar ook samen op een buffet gepresenteerd kunnen worden.

Ontvel de tomaten, halveer ze, verwijder zaad en vocht (bewaar voor een soepje) en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Schil de komkommer, halveer hem en verwijder zaad en

vocht, dit gaat gemakkelijk met een lepel. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Pers de halve citroen uit.

Meng in een slaschaal de tomaten- en komkommerblokjes. Breng op smaak met oregano-blaadjes, zout, peper, olijfolie en citroensap. Schep goed om, samen met de kappertjes. Zet, afgedekt, koel weg. Verdeel over 4 glazen coupes en serveer gekoeld. Garneer met takje oregano.

Snijd de meloen in vieren, verwijder zaad en vocht en schil de parten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en doe ze over in een schaal. Pers de limoen, voeg het sap toe aan de meloen en breng op smaak met versgemalen peper en iets zout. Zet, afgedekt, koel weg en serveer heel koud in glazen coupes. Garneer met blaadje munt.

Was de venkelknollen, verwijder voet en stelen. Schaaf heel dunne plakjes van de knollen. Verdeel de plakjes (lamellen) over vier bordjes. Klop een dressing van de olijfolie en de azijn met een deel van de fijngeknipte munt, peterselie en basilicum. (Bewaar de rest voor de garnering.)

Breng op smaak met peper en zout.

Schenk de dressing over de venkelplakjes en laat circa 20 minuten intrekken. Verdeel voor het serveren de achtergehouden kruiden over de gemarineerde venkel.

Ingrediënten voor 4 personen

8 tomaten

2 kleine of 1 grote komkommer

0,5 citroen

2 eetlepels olijfolie extra vierge

2 theelepels oreganoblaadjes + 4 takjes

zout, peper

2 eetlepels kappertjes

1 meloen, 1 limoen,

1,5 eetlepel (Szechuan)peperkorrels

4 takjes munt

2 venkelknollen

4 eetlepels olijfolie extra vierge

1 eetlepel (sherry)azijn

3 takjes munt

3 takjes platte peterselie

3 takjes basilicum

---