

Salade van paddestoelen, broccoli en avocado

SONJA VAN DE RHOER

De salade is niet alleen gezond en lekker, maar ook ideaal om eventuele restjes van de decembermaand op te maken. Met een dressing en verse veldsla wordt dit een volledige maaltijd. Geef er lekker brood met boter of een extra vierge olijfolie bij. Met een goed glas wijn een waar feestmaal in deze meestal wat ongezellige maand.

Schenk er bijvoorbeeld de Alvi's Drift Chenin Blanc 2015 uit Zuid-Afrika bij voor slechts € 6,95. Deze wijn is door een panel van onafhankelijke professionele wijnkenners geselecteerd als beste chenin blanc van 2017. Uitgangspunt van wijnmaker Dr. (hij is arts) Albertus (Alvi) Viljoen van der Merwe is dat er pas geoogst wordt als de druiven rijp zijn, in dit geval is minder alcohol nodig. De wijn is fris, breed inzetbaar en laag in zuren.

Maak de paddestoelen (kastanjechampignons, enoki, shiitake en dergelijke) schoon en snijd ze wat kleiner, laat enoki heel.

Klop een dressing van de mayonaise, geperste knoflook, mosterd, Parmezaanse kaas en druppel er zoveel heet water bij dat het een dikke, schenkbaar dressing wordt. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit de zonnebloemolie en bak de paddestoelen met de tijm en fijngehakte knoflook op een lage warmtebron in circa 5 minuten net zacht. Neem de pan van het vuur. Meng de olijfolie, rode wijnazijn en sojasaus en roer dit samen door het paddestoelenmengsel. Laat circa 20 minuten intrekken. Schep tussentijds een keer om.

Maak de broccoli schoon, snijd de stengel in kleine stukjes en verdeel de bloem in roosjes. Blancheer de broccoli 1-2 minuten tot ze

beetbaar is. Giet af in een zeef en spoel af met ijskoud water. Rooster de amandelen of het -schaafsel goudbruin.

Verdeel de gewassen en gedroogde veldsla over vier borden en leg het gemarineerde paddestoelenmengsel, de broccoli, avocado, amandelen en citroenrasp erop.

Serveer met de dressing.

Ingrediënten:

250-300 gr gemengde paddestoelen; 1 struik (circa 350-400 gram) broccoli; 75 gr amandelen of amandelschaafsel; 1 avocado; 75 gr veldsla; rasp van 1 goed schoongeboende (biologische) citroen; 2 eetlepels zonnebloemolie, 2 takjes tijm, 2 teentjes knoflook, 5 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels rode wijnazijn, 1 eetlepel sojasaus

Dressing:

ruim 1 dl mayonaise; 1 teentje knoflook; 2 theelepels Dijon mosterd; 25 gram Parmezaanse kaas; 1-2 eetlepels heet water; zout, peper