

Salade van rabarber met gebakken halloumi



SONJA VAN DE RHOER

Halloumi is een traditionele, ongerijpte, zoute kaas uit Cyprus, die gemaakt wordt van geiten-, schapen-, of koemelk (niet veganistisch en niet geschikt voor strikte vegetariërs). Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en toch een krokant korstje krijgt. In het Midden-Oosten worden dit soort kazen ook vers gegeten. Veel supermarkten verkopen deze kaas ook onder de naam grillkaas. De kaas kan goed worden ingevroren, de textuur blijft evenals de smaak zeker een half jaar goed. Het is extra lekker om wat muntblaadjes op de gebakken of gegrilleerde kaas te leggen. Kies voor de rabarber bij voorkeur smalle, glanzende rozerode stelen voor een mooie kleur van de salade. Rabarber is rijk aan vitaminen en mineralen, maar niet iedereen waardeert de ruime hoeveelheid oxaalzuur, die je onmiddellijk bemerkt tijdens het eten. Het schuurt langs de tanden. Vroeger werd er krijt aan de rabarber toegevoegd tijdens het koken om het oxaalzuur te binden. Een andere oplossing is het onderste witte stukje dat aan de stelen zit mee te koken. Ook kan het oxaalzuur geneutraliseerd worden door de rabarber te eten in combinatie met een zuivelproduct, in dit geval de kaas. Het calcium uit de kaas bindt het oxaalzuur.

Klop een dressing van de azijn, 4

eetlepels van de olijfolie, 1 eetlepel honing, zout en peper naar smaak. Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in diagonale stukjes van circa 3 cm lengte. Pel de ui en snijd deze in dunne, halve ringen. Was en droog de rucola. Snijd de halloumi in plakken.

Verhit de overgebleven olijfolie, zet vervolgens het vuur lager en bak de rabarber en de ui met overige honing circa 5-7 minuten al omscheppende tussentijds.

Schep het rabarbermengsel uit de pan en meng in een kom met de dressing, de rucola en 1 takje fijngeknipte muntblaadjes..

Bak de plakken halloumi in een hete koekenpan met antiaanbaklaag (geen olie nodig). Keer de plakken zodra ze lichtbruin zijn en bak de andere kant.

Serveer de gebakken halloumi op de rabarbersalade en garneer met blaadjes munt.

Ingrediënten voor een voorgerecht voor 4 personen:

3 eetlepels witte wijnazijn,

5 eetlepels olijfolie extra vierge,

2 eetlepels honing, zout,

peper,

400 gram rabarber,

1 rode ui,

50 gram rucola,

2 takjes munt,

200 gram halloumi