



# Andijviesalade met bieten, tuinkers en mosterd dressing

Dit recept is afkomstig uit het boek 'Delicious. Het saladeboek!'

ISBN: 978905956595  
Uitgeverij: Fontaine Uitgeverij

## ANDIJVIESALADE MET BIETEN EN TUINKERS

### lunch- of bijgerecht (6 personen)

200 g verse gedopte erwten of diepvriesdoperwten  
200 g jonge sugarsnaps  
200 g jonge peultjes  
100 g waterkers  
200 g gemarineerde feta, uitgelekt  
2 handenvol muntblaadjes

#### dressing

1 teen knoflook, geperst  
2½ el citroensap  
1 tl honing  
100 ml extra vierge olijfolie  
1 el gedroogde munt

Meng voor de dressing de knoflook, het citroensap en honing door elkaar. Klop er langzaam de olijfolie door. Roer de munt erdoor en breng op smaak met zout en zwarte peper.

Kook de verse erwten 5-6 min. in kokend water met zout (3 min. voor diepvrieserwten), voeg de sugarsnaps en peultjes de laatste 3 min. van de kooktijd toe. Giet af en spoel onder koud water. Laat volledig afkoelen.

Doe de groenten in een grote kom met de waterkers, feta, munt en dressing en schep alles voorzichtig door elkaar.

Bereiden ± 30 min.

## ANDIJVIESALADE MET BIETEN, TUINKERS EN MOSTERDDRESSING

### lunch- of bijgerecht (4 personen)

3 el rodewijnazijn  
1 el extra vierge olijfolie  
2 grote of 4 kleine gekookte zomerbieten\*  
3 el zonnebloempitten

1 geel hart van de andijvie, blad losgehaald, gescheurd  
1 geel hart van frisee, blad losgehaald, gescheurd  
1 bakje tuinkers, los geknipt

#### dressing

2 el grove mosterd  
2 el rodewijnazijn  
4 el crème fraîche  
4 el extra vierge olijfolie

Pureer of klop voor de dressing de mosterd in een maatbeker met 2 el azijn en alle crème fraîche glad. Schenk er 4 el olie bij en mix tot een glad en romig geheel. Breng op smaak met zout en peper uit de molen.

Schil de bieten en snijd ze in mooie parten. Schep ze om met de 3 el rodewijnazijn en 1 el olijfolie. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Verhit een koekenpan en rooster hierin droog al omschuddend de zonnebloempitten goudbruin. Neem ze uit de pan en laat afkoelen.

Meng op een groot bord de andijvie en frisee met iets van de dressing, verdeel de bieten erover en bestrooi met tuinkers en zonnebloemzaadjes. Geef de rest van de dressing erbij. Lekker met gebakken knietjes of bij kaassoufflé.

\* Zomerbieten zijn te koop bij goedgesorteerde groentewinkels en veel natuurwinkels. Ze worden soms gekookt verkocht. Of kook (of stoom) ze zelf in 30-45 min. (afhankelijk van de grootte), prik erin om te kijken of ze gaar zijn. Gekleurde bietjes zijn ook heerlijk. Stoom die wel, anders verliezen ze te veel kleur.

Bereiden ± 20 min.