

Salades



voor ± 2-3 personen



BOERENKOOLSALADE MET VENKEL, APPEL EN WALNOOT

300 gr biologische boerenkool

1/2 biologische venkel

75 gram biologische granaatappelpitjes

1 eetlepel kokosolie

1 handje amandelen

1 handje sesamzaadjes

vers gemalen peper en zout

BEREIDING

Spoel de boerenkool in een vergiet onder stromend water schoon en laat dit goed uitlekken. Doe de kokosolie in een wokpan en verhit de olie. Droog de boerenkool even na met wat keukenpapier en doe deze dan in de pan. Maal er wat verse peper en zout overheen, schep de boerenkool even om en haal deze dan meteen uit de pan en schep de boerenkool in een schaal. Breek dan de amandelen tot kleine stukjes en zet dit even aan de kant. Maak daarna de venkel schoon, halveer deze en snij één helft in hele kleine stukjes. Bewaar de andere helft voor de venkelcake of een ander gerecht. Voeg nu de stukjes venkel en de stukjes amandel bij de boerenkool en schep dit even om. Verdeel als finishing touch de granaatappelpitjes en de sesamzaadjes over de salade heen.