

Ingrediënten

- 250 gram kastanjechampignons
- balsamico azijn met hazelnoten
(gewone balsamico azijn mag natuurlijk ook)
- 25 gram hazelnoten
- 1 peer (bij voorkeur Conference en net rijp)
- 100 gram gemengde sla met rucola
- 100 gram geitenkaas
- olijfolie extra vergine
- zeezout, peper en tijm



Recept

Snijd de kastanjechampignons in tweeën en bak deze in een koekenpan, zonder boter of olie, op middelhoog vuur binnen 3 tot 4 minuten totdat ze flink zijn geslonken. Giet vervolgens een flinke scheut balsamico azijn bij de champignons in de pan. Schud de pan zodat de champignons helemaal worden bedekt met de donkere en glanzende azijn. Laat de pan met champignons nog een minuut op middelhoog vuur staan, en schep de champignons nog even om zodat ze goed bedekt zijn met de azijn. Laat de champignons afkoelen.

Rooster de hazelnoten in een koekenpan zonder vet op een middelhoog vuur in 2 tot 3 minuten, zodat ze licht bruin worden. Laat de hazelnoten vervolgens op een bord afkoelen.

Snijd vervolgens de peer in vieren en snijd het klokhuis en de steel er uit. Snijd de twee kwarten in dunne plakken.

Voeg aan een ruime kom de gemengde sla toe. Ik heb gekozen voor gemengde sla met rucola, maar je kan er ook voor kiezen om alleen rucola te gebuiken. Kruimel de geitenkaas door de sla.

Om de noten in grove stukken te maken zou je deze fijn kunnen hakken met een mes. Tenzij je graag wilt dat je keuken wordt bezaaid met kleine stukken hazelnoot heb ik een iets praktischer alternatief. Stop de hazelnoten in een plastic zak en sla er op met een (keuken)hamer totdat deze in grove stukken zijn geslagen. Voeg de gebroken hazelnoten toe aan de salade.

Voor deze salade maak je een vinaigrette met dezelfde heerlijke balsamico azijn. Voeg aan een kommetje twee eetlepels balsamico azijn toe. Begin de azijn met een kleine garde te kloppen en voeg hier heel langzaam drie eetlepels olijfolie aan toe zodat de olie en de azijn goed kunnen mengen. Voeg deze dressing toe aan de salade. Voeg ook de champignons toe en breng de salade op smaak met peper, zout en wat tijm.

Gebruik de plakken peer om de salade mee op te maken. Garneer de salade met nog wat tijm om het helemaal af te maken.

En zo maak je deze snelle maaltijdsalade boordevol hazelnoten; een rijke en gezonde salade geschikt voor flexitariërs en vegetariërs. Pittige rucola, zoete peer en geitenkaas, krokante hazelnoot en heerlijk hartige champignons. Met zo'n salade blijven de goede voornemens goed vol te houden. Eet smakelijk!

Bron



Welkom in mijn keuken. Hier vind je dagelijks nieuwe en smaakvolle recepten. Homemade, van verse producten, makkelijk, goed voor je en vooral lekker. Spijbelen doe ik trouwens net zo graag, want eten is voor mij echt genieten.

Ik kook met veel liefde voor en met kinderen, want smullen kun je niet vroeg genoeg leren. Nog meer food inspiratie? Kooktips, producten, restaurants, culinaire reizen, evenementen en meer waar ik blij van word, vind je hier ook. Alles met een no nonsense sausje erover, want hypes zijn er al genoeg.

Eet lekker! Liefs, Francesca

<http://www.francescakookt.nl/snelle-maaltijdsalade-boordevol-hazelnoten/>

Info Martine Lycke - 08/02/2017

- 250 g Champignons aanbakken
Geen in huis, dus diepvrieschampignons gebruikt, wel water tussendoor afgegoten
En knoflookpoeder toegevoegd
- Scheut Balsamicoazijn toevoegen en champignons er mooi mee bedekken
Laten afkoelen
- 100 g Gerookte baconreepjes (Lidl)
25 g Hazelnoten 2/3 minuten laten bruinen in Tefal pan
Laten afkoelen
- 2 Peren elk in 8 gesneden
- Maak een vinaigrette met balsamicoazijn – (zie 820)
- 100 g Gemengde sla, geraspte wortelen
100 g Geitenkaas
Hazelnoten
Champignons
Peer

Fotos

