

Broccoli-champignonsalade

Voorgerecht voor 4 personen

400 g broccoli
250 g champignons
25 g blauwschimmelkaas
250 ml magere yoghurt
1 teentje knoflook
versgemalen peper
2 eetl gehakte bieslook
25 g pijnboompitten
2 eetl. olijfolie
zout



Vorbereiden:

Snijd de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd een klein stukje van de onderkant. Snijd dikke stelen enkele keren in de lengte door. Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verkruimel de kaas. Roer de kruimels door de yoghurt en voeg het geperste teentje knoflook erbij. Breng op smaak met versgemalen peper en bieslook.

Bereiden:

Kook de broccoliroosjes en -stelen in iets gezouten water in ongeveer 4 minuten beetgaar. Laat de groente uitlekken en afkoelen. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan lichtbruin. Schep ze uit de pan in een kommetje. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de plakjes champignons in enkele minuten op een vrij hoog vuur lichtbruin en knapperig. Schep ze in een kom en bestrooi ze met een beetje zout. Verdeel de broccoli en champignons over vier bordjes. Houd in het midden een opening. Schep de yoghurt dressing in deze opening. Bestrooi de salade met pijnboompitten. Eet er bijvoorbeeld crackers bij.

Tip:

Kook bloemkool liever niet in een aluminium pan. Aluminium reageert namelijk met bloemkool waardoor deze gelig wordt. Om te voorkomen dat bloemkool tijdens het koken gaat ruiken kunt u aan het kookvocht een eetlepel witte wijnazijn toevoegen. Hoe meer de kleur van bloemkool naar crème of beige neigt, des te ouder is de kool. Bloemkool mag ook niet gelig of bruinig zijn, geen zachte, beschadigde of grove, 'rulle' plekken hebben want dan is de kool echt oud.