

Zomerse gierstsalade



Met koolrabi

Ingrediënten:

- 200 gram gierst
- 3 dl. kokend water (of bouillon)
- 2 wortels
- 2 koolrabi's
- 100 gram peultjes
- 1 kleine komkommer
- 1 bosje radijs
- 2 lente-uitjes
- ½ bosje peterselie
- 100 gram zoete mais (potje)
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 100 gram feta

Dressing:

- 4 eetlepels olijfolie
- 1,5 eetlepels appelazijn
- 1 eetlepel honing
- Zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem.
2. Rooster de droge gierst onder continu roeren het nootachtige ruikt (zo verkrijg je een losse droge gierstkorrel).
3. Voeg scheutje voor scheutje het hete water toe en breng het aan de kook.

4. In 20-25 minuten gaarkoken op het laagste pitje met het deksel op de pan (niet meer roeren).
5. Laat de gierst nog 30 minuten nawellen.
6. Schil wortel en koolrabi, snij ze in kleine, gelijke blokjes en kook ze in weinig water een paar minuten, giet af.
7. Verwijder de draden van de peultjes en kook ze kort, giet af.
8. Schil de komkommer, verwijder de zaden en snij het in hele dunne schijfjes (schaaf of mandoline).
9. Vermeng de komkommer met circa een halve theelepel zout, werk het met je handen goed door elkaar. Zet de komkommerschijfjes een poosje onder druk weg (pickle-pers of kom met bord).
10. Snij de radijsen in partjes.
11. Hak de peterselie fijn.
12. Snij de lente-uitjes in smalle ringetjes.
13. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan tot ze lekker ruiken.
14. Snij de feta in kleine blokjes.
15. Vermeng alle ingrediënten voor de dressing tot een homogene substantie.
16. Voeg nu alle ingrediënten bij elkaar en schep er voorzichtig de dressing door.

Heerlijk om mee te nemen als lunch of picknick.

Appelazijn

Appelazijn wordt gemaakt van appelsap, dit wordt gefermenteerd tot cider (appelwijn).

Daarna wordt de alcohol in de cider in 24 uur door bacteriën omgezet in azijn. Hierna kan het nog worden gefilterd en of gepasteuriseerd, maar meestal zijn ze natuurtroebel en ongepasteuriseerd. Appelazijn is een gefermenteerd product en ondersteunt de darmflora. Koel en donker bewaren.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl

Recept: 2021010
Seizoen: zomer
Gerecht: maaltijdsalade
Bijzonderheden: glutenvrij