

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Met dit recept wil ik je uitnodigen om eens waterkers uit te proberen. Een verrassend gerecht wat het heel goed doet als lunch, maar ook als voorgerecht wanneer je eters over de vloer hebt. Zout, zuur, zoet: het zit er allemaal in!

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 1 kleine venkel
- ¼ van een kleine meloen (cantaloupe of honingmeloen), in stukjes
- Twee volle handen waterkers
- Stuk komkommer, ongeveer 125 gram
- Twee handjes hazelnoten, geroosterd
- 60 gram feta

Vinaigrette dressing

- 1 tl honing
- 1 tl Franse (fijne) mosterd
- Limoensap van een ½ limoen
- 4 el extra vierge olijfolie

ZO MAAK JE HET

Snijd de venkel in dunne plakken. Smeer aan beide kanten in met olijfolie en rooster een paar minuten in een grillpan tot er lichtbruine strepen ontstaan. Schep op een bord en laat afkoelen. Klop de vinaigrette. Schaaf de komkommer in linten en snijd ze in de lengte doormidden. Kneus de takjes waterkers en verdeel over twee borden. Snijd de harde onderkant uit de gegrilde venkel. Verdeel de venkel, komkommer, meloen, hazelnoten en verbrokkelde feta over de waterkers. Maak af met de vinaigrette.

TIP: vervang de meloen voor ander fruit zoals schijfjes appel, grapefruit of een handje granaatappelpitjes

