

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Bron van jodium- rijk aan vetten- gezonde schildklier

TOELICHTING

Veel vrouwen vinden zeewier een lastig iets. En eigenlijk had ik dat zelf ook een beetje. Wat moet je er nou mee? Ik wist al langer dat zeewier ontzettend gezond is, vooral vanwege de hoeveelheid jodium. Maar het bevat ook andere vitamines, mineralen en het is een mooie bron van plantaardig eiwit. Maar de stap naar de keuken blijkt toch wat lastiger. Totdat ik 'salade du pêcheur' ontdekte. Heb jij daar wel eens van gehoord? Het is een mengeling van verschillende soorten gedroogd en heel fijngehakt zeewier: dulse, wakame, zeesla en nori. Alleen al vanwege de mooie naam de moeite waard! Je strooit het zo op je salade, over je soep of zoals in dit recept: door een pesto of tapenade. Je vindt salade du pêcheur in natuurwinkels en bij de Ekoplaza.

ZO MAAK JE HET

Voeg alle ingrediënten toe aan de keukenmachine behalve de salade du pêcheur, citroensap, olijven en kappertjes. Draai tot een fijne massa. Schep de overige ingrediënten door het mengsel. Proef en breng eventueel verder op smaak met wat citroensap. De tapenade is het lekkerst nadat de smaken even in elkaar hebben kunnen trekken. Serveer (op kamertemperatuur) bij de borrel, roer door courgettespaghetti of bestrijk er een stukje gare vis mee. Bewaar een restje luchtdicht maximaal een week in de koelkast.

DIT HEB JE NODIG

voor een potje vol

- 4 eetlepels salade du pêcheur
- 75 ml extra vierge olijfolie
- 1 hand (ongeveer 20 gram) rucola
- 1 hand cashewnoten
- 1 klein teentje knoflook
- 1 el kappertjes, fijn gesneden
- 15 gram zwarte, milde olijven, grof gehakt
- 1 klein teentje knoflook
- 1 tl grove mosterd
- Citroensap

