

# Boerenkoolsalade

**Boerenkoolsalade** een lekkere winterse salade die prima past in een uitgebreide lunch of als maaltijdsalade.

Toen een paar jaar geleden het woord “superfood” in onze vocabulaire binnen kwam, werd ook boerenkool bestempeld als “superfood”. Maar wat is dit zgn superfood en wat heeft boerenkool meer dan bijvoorbeeld rauwe andijvie of spinazie? Alle 3 bevatten ze veel vitamines en mineralen. Okee, de ene soort bevat meer vit. K en de ander weer meer magnesium. Maar is hierdoor boerenkool gezonder dan andijvie of een andere soort groente?

Wat mij betreft niet. Iedere groente heeft zijn eigenschappen en juist door divers te eten, iedere dag voor andere groenten te kiezen zorg jij ervoor dat je lichaam de juiste en voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 15 minuten

## Ingrediënten

- 1/2 zak gesneden boerenkool (= ongeveer 250 gram)
- 250 gram kastanjechampignons
- 6 eetlepels granaatappelpitjes (mag ook meer)
- 40 gram gorgonzola (of feta of een andere pittige kaas)
- 1 eetlepel tijm
- 2 eetlepels citroensap

- 1/2 eetlepel olijfolie
- Dressing van: 2 eetlepels olijfolie,  $\frac{1}{2}$  eetlepel azijn,  $\frac{1}{2}$  eetlepel water,  $\frac{1}{2}$  eetlepel mosterd en wat zout

## Bereiding boerenkoolsalade

1. Doe de boerenkool in een schaal en verdeel het citroensap er overheen. Knijp dit met 2 handen door de boerenkool (dit heet masseren, door het zuur van de citroen wordt de boerenkool wat zachter en is dus prima rauw te eten).
2. Snij ondertussen de kastanjechampignons in plakjes en bak ze aan in een koekenpan in wat olijfolie.
3. Voeg op het laatst wat peper, zout en tijm toe.
4. Laat de champignons op een bord afkoelen tot lauwwarm.
5. Neem 2 diepe borden en verdeel hierop de boerenkool, kastanjechampignons, granaatappelpitjes en de gorgonzola (of andere kaas).
6. Tenslotte sprenkel je de dressing over de salade en klaar is je winterse (lunch)maaltijd.

En heb je nu nog meer trek in winterse salades? Dan kan ik je ook deze [pompoen-zoete aardappelsalade](#) aanbevelen.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
315	20,5	6	12	15	9	2

