



**Lekker, makkelijk en snel koken met Junion**

### **Groene salade | vlog 65 (4 personen)**

#### **Ingrediënten kruiden olie:**

Gebruik minimaal vier verschillende soorten verse en zachte kruiden. Doe alles in de blender en voeg circa 0,7 liter olie toe. Dit hoeft geen olijfolie te zijn maar het liefst een neutrale olie.

Basilicum, dille, peterselie en bieslook. Van alle kruiden dezelfde hoeveelheid.

#### **Ingrediënten salade:**

Hier kun je alle groene groenten aan toevoegen. Mijn advies is wel om alles apart te koken zodat je zelf voor iedere groente kunt bepalen wanneer het gaar is. Ook kun je bijvoorbeeld Rucola toevoegen. Dit hoeft natuurlijk niet te worden gekookt, maar kan bij het opmaken van de borden worden toegevoegd. Een ei per persoon.

Boontjes (haricots verts), snijbonen, sugar snaps (liefs draadloos), groene asperges, komkommer, broccoli, rode ui, witte wijn azijn, gemberpoeder.

#### **Bereiding salade:**

De rode ui heel dun snijden. Vervolgende de gesneden ui in witte wijnazijn leggen. Een beetje zout toevoegen mag.

Zorg dat alle groenten in hapklare grootte zijn. Zorg dat je sugar snaps koopt waarvan de draden zijn verwijderd. Anders zelf ontdraden.

Gebruik circa 10cm van de komkommer. Snij de komkommer doormidden en lepel de pitten uit de komkommer. Snij de komkommer in de lengte in repen. Roerbak de komkommer in een pan met 1 lepel olie voor circa 30 sec a 1 min. Voeg de uienzaadjes toe en een beetje zout. Blus het geheel af met een scheut witte wijnazijn. Laat het geheel in een schaal afkoelen.

Bak de snijbonen in een klein beetje olie. Voeg wat zout en gemberpoeder toe. Blijf erbij totdat de boontje gaar zijn. Dit duurt circa 5 min.

Kook alle groeten apart met wat zout. Bij de haricots verts kun je de eieren meekoken. Behalve de komkommer en snijbonen. Na het koken de groenten gelijk in koud water afspoelen. Zo blijft de kleur mooi.

Pel de eieren.

Doe alle groenten in een schaal. Doe voldoende groene kruiden olie toe. Een vleugje witte wijn azijn en breng verder op smaak met wat zout en peper.

Eet smakelijk

[www.kokenmetjunion.nl](http://www.kokenmetjunion.nl)

[www.mamashireens.nl](http://www.mamashireens.nl)

[www.Youtube.nl/c/kokenmetjunion](https://www.youtube.nl/c/kokenmetjunion)