



## Fris slaatje met rucola, koolrabi, chioggiabiet en Violéta appel

### Ingrediënten (4 personen)

- 2 bussels [rucola \(/groenten\)](#)
- 1 [koolrabi \(/groenten\)](#)
- 2 [chioggiabietjes \(/groenten\)](#)
- 2 grote [appels \(/appelen\)](#)
- 1 citroen
- zout
- slaolie
- 2 eetlepels mosterd
- 1 eetlepel honing of suiker

### Bereiding

#### *Koolrabi en chioggiabieten*

- Schil de koolrabi en chioggiabietjes met een dunschiller.
- Snij ze in plakjes van 2mm dikte. Gebruik hiervoor eventueel een mandoline.
- Schik de schijfjes op twee aparte grote borden waarbij ze elkaar gedeeltelijk overlappen.
- Besprenkel met citroensap of appelazijn, een klein beetje zout en de citroenzeste.
- Plaats de schotel in de koelkast en laat minstens 1 uur trekken.
- De bietjes zullen vocht afgeven, giet dit voor het serveren weg.

#### *Rucola*

- De onderste stukjes van de stelen afsnijden.
- De rucola wassen en droog deppen.
- Eventueel de blaadjes in stukjes snijden of scheuren.

#### *Violéta appelen*

- Snij de grote appelen in 8 parten (kleine appelen in 6 parten) en verwijder het klokhuis.
- Snij de appelpartjes, in de breedte, in plakjes van 2 tot 3mm dikte.
- Besprenkel met een beetje citroensap.

#### *Vinaigrettesaus*

- Bereid een vinaigrette door de slaolie te mengen met de mosterd en de honing naar eigen smaak.

### Extra tips

- Je kan de drie groenten volgens kleur en structuur op een bord schikken en oversausen met vinaigrette.
- Je kan de Violéta appel ook verwerken zonder de schil.
- Serveer het eventueel als bijgerecht bij een warme hoofdgerecht.
- Leg de rucola nat in een plastieken bewaardoos en zet het in de koelkast, op deze manier blijven de blaadjes 1 week vers.
- Zijn de blaadjes door de warmte een beetje verslapt, snij dan de onderste ½ cm van de steeltjes en leg de blaadjes een uurtje in koud water. Daarna bewaar je ze zoals hierboven beschreven.

**f**

(htt

[Toegankelijkheidsverklaring \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Privacy \(/privacy\)](#) ● [Disclaimer \(/disclaimer\)](#) ● [Cookies \(/cookies\)](#)

● [Cookievoorkeuren](#)

