

Eettuintjes Recept #7

Noedelsalade met eetbare bloemen



Tijd voor bloemen op je bord! Ze stelen niet alleen de show als garnering, maar geven ook een lekker extra smaakje. Bijvoorbeeld in salades of bovenop de soep. Gebruik de bloemen zo snel mogelijk nadat je ze geplukt hebt. En vergeet er niet wat te laten zitten voor de bijen en vlinders!

Vorbereidingstijd: 10 min

Bereidingstijd: 10 min

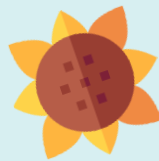
Aantal personen: 4 personen

Beste seizoenen: zomer

Wat heb je nodig?

Ingrediënten

- 1 handje eetbare bloemen, b.v. van de Oost-Indische kers
- 3 tomaten (in plakjes)
- 1 mango (in blokjes)
- 3 el zongedroogde tomaat (in reepjes)
- 1 zak veldsla (75 g)
- 50 g pijnboompitten
- 300 g udon noedels



Hoe maak je het?

1. Kook de udon noedels volgens de instructies op de verpakking en laat afkoelen onder stromend koud water.
2. Snijd de tomaten en mango in blokjes en de zongedroogde tomaat in reepjes. Was de eetbare bloemen voorzichtig.
3. Rooster de pijnboompitten kort in een koekenpan op hoog vuur.
4. Verdeel de veldsla over de borden. Schep de noedels, tomaten, mango en zongedroogde tomaat hier overheen. Top af met de eetbare bloemen en de pijnboompitten. Besprenkel met een eetlepel olijfolie.

Wist je dat je zelf ook gedroogde tomaten kunt maken?

Verwarm je oven voor op 100 graden C. Snij de tomaten in dikke plakken en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de tomaten met kruiden die je lekker vindt. Bijvoorbeeld zout, peper, tijm en knoflook. Verdeel 3-4 eetlepels olijfolie over de tomaten. Laat de tomaten 3-5 uur drogen in de oven. Wil je de tomaatjes bewaren? Doe ze dan in een schone glazen pot, die je tot de rand vult met olijfolie. Zo kun je de tomaatjes wekenlang bewaren.

