

Speltsalade met walnoten venkel en appel met witte-kaas dressing



*Bereidingstijd: 1 nacht weken,
bereiding ca. 25 minuten*

Ingrediënten voor 4 personen

300 g speltkorrels
1 limoen (of 4 el azijn naar smaak)
1 venkel (met groen)
1 groene appel
100 g walnoten
½ bosje verse munt
½ bosje krulpeterselie
1 teentje knoflook
1 ½ dl koolzaadolie
75 g witte Turkse kaas
peper en zout

Week de speltkorrels 1 nacht in ruim schoon water. Kook ze in ca. 15 minuten in ruim gezouten kokend water beetgaar. Afgieten en koud spoelen. Halveer ondertussen de limoen en pers uit.

Was de venkel en appel. Bewaar het groen van de venkel en schaaft de rest in dunne reepjes of plakjes. Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en schaaft in dunnen reepjes of plakjes. Schep in een kom om met wat limoensap of azijn tegen het verkleuren.

Snijd de walnoten in dunne reepjes. Haal de kleine blaadjes munt los en snijd grote blaadje sin dunne reepjes. Haal de krulblaadjes los van de takjes peterselie.

Pel en pers het teentje knoflook uit en roer met de olie, limoensap of azijn en witte kaas tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Meng vlak voor het serveren de venkel, appel, walnoten, groene kruiden en wat dressing door de spelt. Schep op een grote schaal of borden en verdeel de rest van de dressing erover.