

Sinaasappel- venkelsalade met munt

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 4 sinaasappels met totaalgewicht van circa 1100 gram (eenmaal gesegmenteerd hou je daar ongeveer 140 gram per sinaasappel van over (inclusief het uitgeperste sap))
- 200gr zeer dun gesneden rauwe venkel (ongeveer een knol)
- 40 ml olijfolie van goede kwaliteit (ongeveer 4 eetlepels)
- 4 theelepels balsamicoazijn van goede kwaliteit (indien mogelijk gerijpt). Het moet een dikte hebben die gewone, in de winkel gekochte jonge balsamico meestal niet heeft.
- 20gr verse munt (mag ook basilicum zijn)
- vers gemalen zwarte peper
- 4 flinke snufjes maldonzout (vlokken zout)

Bereiding

De sinaasappel

Laten we beginnen met het bespreken van het segmenteren van de sinaasappel. Dit is een belangrijke stap omdat je de sinaasappel zo wilt snijden dat de taaie, vezelige delen van de sinaasappel in de compostbak verdwijnen, terwijl het lekkere deel op je bord achterblijft. Om te segmenteren leg je de sinaasappel op een plank zodat je de boven- en onderkant eraf kan snijden. Snij er genoeg af zodat je het oranje vruchtvlees binnenin ziet. Leg vervolgens een van de gesneden kanten plat op de snijplank en snijd vanuit de opening aan de bovenkant af, verwijder de schil en het witte velletje zo goed mogelijk met een heel scherp mes. Je kunt nu heel duidelijk de lijnen aan de binnenkant van de vrucht zien. Hou nu de sinaasappel in uw hand om de segmenten eruit te snijden. Doe dit boven een mengkom zodat al het sap in de kom valt. Om te segmenteren: snij aan de rechterkant van een van de witte lijnen. Snijd alleen door tot het midden en probeer de witte lijn niet helemaal aan te raken. Snijd dan weer, direct voor de volgende witte lijn, weer naar het midden. Hierdoor is het segment aan beide kanten vrijgekomen en moet het gemakkelijk zijn om het eruit te duwen, waarbij alleen het fruit en geen van de bindingsvezels los komen. Dit herhaal je voor de andere segmenten. Zodra de hele sinaasappel in segmenten is gesneden, pers je zoveel mogelijk sap uit de rest in de kom. Dat is het belangrijkste ingrediënt van de saladedressing. Kop op als het niet meteen soepel gaat, ook professionele koks hebben hier vroeger mee geworsteld.

Venkel

Om de venkel heel dun te snijden, snijd je eerst de onderkant van de knol eraf, zodat je een plat oppervlak krijgt om hem rechtop te zetten. Snijd de knol vervolgens in de lengte doormidden, helemaal in het midden, en snijd door elk van de cilindrische “pijpen” die van boven naar boven uitsteken. Hierdoor komt het “hart” van de venkel tevoorschijn. Probeer het voorzichtig uit te snijden en laat

alleen de “bladeren” over die om elkaar heen vouwen. Scheid die bladeren laag voor laag en leg ze (om te beginnen één voor één) als een regenboog op de snijplank. Snijd ze dan heel voorzichtig flinterdun (of gebruik een mandoline). Voeg toe aan de kom met de sinaasappelschijfjes. Om de munt in plakjes te snijden, legt u alle blaadjes op elkaar en snijdt u ze allemaal tegelijk door – flinterdunne plakjes zijn het beste. Voeg de helft van de munt toe aan de kom.

Voeg als laatste de olijfolie, zout en peper toe. Meng dit goed door elkaar. Als je wilt dat de venkel een beetje afbreekt, kun je het 15 minuten tot een paar uur laten zitten. De zuren verzachten de venkel en nemen een beetje van de intense anijsachtige smaken weg die sommige mensen niet lekker vinden.

Voeg in elke kom eerst een theelepel balsamicoazijn toe. Verdeel het een klein beetje rond met de achterkant van de lepel. Schep dan voorzichtig de ingrediënten voor de salade en de dressing erover, schep voor schep. Overgebleven dressing moet gelijkmatig tussen de twee borden worden verdeeld. Bestrooi met de rest van de munt en geniet er van bij voorkeur in combinatie met deze lekkere Château de Pigoudet L'Oratoire rosé! Eet smakelijk!