

Lauwarme inktvis salade

Door Daniël Baris

Daniël Baris is één van de twee eigenaren van Restaurant Zinc in Rotterdam. De andere eigenaar is zijn broer Jos Baris. Zinc is een klein familiebedrijf dat in 1994 is opgericht door vader Rob Baris. Daniel en Jos hebben 3 jaar geleden Zinc overgekocht. Restaurant Zinc staat voor eerlijk eten, en staan voor stevast verse producten.

Ingrediënten:

(voor 4 personen)

Salade

- 300-400 gram pijlinktvis
- 150 gram peultjes
- ½ courgette
- 1 à 2 wortels of ½ winterpeen
- 100 a 150 gram rucola
- zeezout en vers gemalen zwarte peper (Het Blauwe Huis Zwarte peper korrels)

Citroenmayonaise

(voor ± ½ liter)

- ± ½ liter zonnebloemolie
- 2 eidooiers van Kwetters 4-Granen eieren
- 1 el fijne dijon mosterd
- 3 el citroensap
- 1 el diksap of honing
- 1 snufje zeezout

Bereiden:

Maak de pijlinktvis schoon: trek de pop van de lichaamsbuidel en verwijder het onderste deel, dat mee naar buiten komt zo dat je alleen de tentakels en het bovenste deel van de kop overhoudt. Verwijder de inhoud van de lichaamsbuidel en pel het vliesje er af, spoel de inktvis goed af met koud water. Snij de lichaamsbuidels in grove stukken en laat de koppen heel. Was de courgette en snijdt deze in lucifer reepjes, schil de wortel en snijdt deze ook in lucifer reepjes.

Bereiden citroenmayonaise:

Doe in een ronde kom (of in een keukenmachine) al kloppend met een garde de eidooiers, mosterd, diksap en een snufje zout. Voeg dan langzaam en in een dunne straal de olie toe. Blijf kloppen tot het geheel dik genoeg is en geen olie meer toegevoegd hoeft te worden (Let op dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn, dit voorkomt schiften!).

Blancheer de wortel en de peulen (na dat ze schoon gemaakt zijn!), door ze in een grote pan met kokend water met zeezout (± 3 min.) te koken en daarna goed koud af te spoelen. (Dit laatste is om de kleur mooi te houden.)

Verhit een wok of grote koekenpan en voeg de zonnebloemolie toe. Bak kort de inktvis en voeg dan de courgette toe. Voeg daarna de peultjes en de wortel toe. Laat het geheel even

bakken. Daarna op smaak brengen met peper en zout. Haal dan de pan van het vuur (anders word de mayonaise te heet).

Roer nu ± 4 el mayonaise door de salade in de nog warme pan.

Was de rucola en droog deze. Verdeel de rucola over de borden en schep de rest van de salade hier overheen.

Wat is er aan de hand in de sojasector?

Het groenten en fruit dat de dorpingen in de buurt van de sojaplantages verbouwen, raakt besmet met de pesticiden die de sojaproducten vanuit vliegtuigen over hun sojaplantages sproeien. Als gevolg hiervan lijden veel dorpingen aan onder meer diarree, duizeligheid en huid- en oogallergieën. Ook hun beesten als kippen en paarden worden ziek.

Meer faire recepten en faire producten vind je op www.fairfood.org