

Bindsla



ENZA ZADEN



Bindsla, de smaakvolle sla

Deze slasoort heeft een rijke historie en stamt van de familie *Lactuca sativa* var. *longifolia/romana*. Bindsla was al 4000 jaar geleden bekend bij de Egyptenaren. Vanuit het Middellandse Zeegebied raakte dit product uiteindelijk over de hele wereld verspreid. De Nederlandse bindsla staat bekend als Cos en Little Gem in USA en UK. In Europa worden ook de termen Romaner/Romeinse sla gebruikt.

In het verleden werden de kroppen ongeveer 10 dagen voor de oogst dichtgebonden voor het verkrijgen van mooie, geler gekleurde en malse hartbladeren. Door veredeling sluiten de kroppen nu automatisch en ontstaat er een smaakvol product.

We onderscheiden bindsla in 4 typen:

- Little gem of Cos (lengte tot max. 13 cm)
- mini bindsla (lengte tot max. 18 cm)
- midi bindsla (lengte tot max. 25 cm)
- grote bindsla (lengte tot max. 35 cm)

Smaak en bereiding

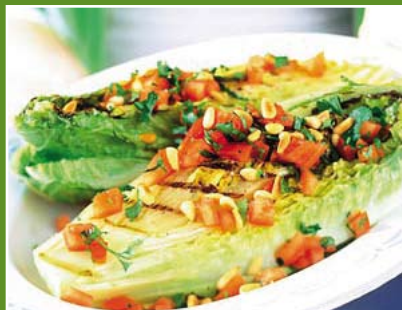
Over de gehele wereld heeft bindsla de afgelopen jaren snel aan populariteit gewonnen. In diverse landen is bindsla samen met ijsbergsla de meest geconsumeerde slasoort. De goede houdbaarheid en het smakelijke blad met de krokante en knapperige ribben, vallen goed in de smaak bij de consumenten.



Bereidingstip

Ingrediënten

- 3 rijpe tomaten
- 1 eetlepel peterselie, fijngesneden
- 25 g pijnboompitten
- 2 kroppen sla, romana
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn (witte)



Bereiden

Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes en verwijder de zaadjes en het vocht. Meng de blokjes in een kom met de peterselie, zout en (versgemalen) peper naar smaak en laat even staan. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Was de kroppen sla in hun geheel en schud ze goed droog. Verwijder eventueel lelijke buitenste bladeren. Halveer de kroppen in de lengte. Roer de knoflook door de olijfolie en bestrijk de kroppen rondom met de olie. Leg de kroppen sla (eventueel in twee keer) met de snijkant in een hete grillpan en rooster 2-3 minuten tot er mooie bruine strepen ontstaan en de sla iets slinkt, keer de kroppen en rooster ook de andere kant 2 minuten. Leg de gegrilde kroppen met de snijkant naar boven in een warme lage schaal en sprenkel de balsamicoazijn erover. Strooi er wat zout en peper over, schep het tomatenmengsel erop en strooi de geroosterde pijnboompitten erover.

Bron: www.ah.nl/recepten

ENZA ZADEN



Mini	Chabi	HR: Bl:1-26	IR: LMV
	Shotter (E 16.5656)	HR: Bl:1-26 + Nr:0	IR: LMV
Midi	Jabeque	HR: Bl:1-26 + Nr:0	IR: LMV
Groot	Corbana	HR: Bl:1-26 + Nr:0	IR: LMV