

## Ploughman's Lunch Salade / Ploughman's Lunch Salad



### **Boodschappenlijstje**

30 gram slablaadjes

50 gram rijpe Cheddar, geraspt

6 cherytomaatjes, gehalveerd

2 sneden volkorenbrood

### **Voor (snel) ingelegde uien**

½ rode ui, in dunne ringen gesneden

½ theelepel vloeibare honing

1½ theelepel appelazijn

een snuffje zeezout

1 theelepel olijfolie

### **Zo maak je een Ploughman's Lunch Salad**

Doe de rode ui in een pan met de honing, azijn, 1½ eetlepel water en een snuffje zout.

Breng de uienmengsel aan de kook en laat het 1 minuut sudderen.

Giet de uien in een kleine glazen pot, dek af en laat minstens 30 minuten marineren in de ijskast.

Leg de ingelegde uien in een brooddoosje en giet de olie en de marinade erover.

Doe er ook de slablaadjes, Cheddar, tomaten en brood in.

Als het tijd is om eten schep je alle ingrediënten door elkaar, zodat uien en marinade als dressing dienen.

## Ploughman's Lunch Salade / Ploughman's Lunch Salad



### Shopping list

30g salad leaves  
50g mature Cheddar  
6 cherry tomatoes

2 slices whole wheat bread

### For (quick) pickled onions

½ red onion, thinly sliced  
½ teaspoon runny honey  
1½ teaspoon cider vinegar  
a pinch sea salt  
1 teaspoon olive oil

### How to make a Ploughman's Lunch Salad

Put the red onion in a saucepan with the honey, vinegar, 1½ tablespoons of water and a pinch salt. Bring it to the boil and let simmer for 1 minute.

Tip into a small glass bowl, cover and place in the fridge for at least 30 minutes.

Put the pickled onions a lunch box and pour over the oil.

Put the salad leaves, Cheddar, tomatoes and bread in too.

When ready to eat, mix all the ingredients together so the vinegary onions and oil act as a dressing.