

Bruchetta



met kruiden

Ingrediënten:

- 2 grote tenen knoflook
- 1 klein stukje ui
- 1 bos peterselie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 klein stukje gember
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- ongeraffineerde olijfolie
- zout
- peper

Bereiding:

1. Hak de ui heel fijn.
2. Hak de peterselie heel fijn.
3. Rasp de gember en knoflook op een fijne rasp.
4. Rooster het komijnzaad even in een droge koekenpan tot het lekker begint te ruiken, laat het afkoelen en maak het dan fijn in een vijzel.
5. Vermeng de ingrediënten met zoveel olijfolie dat het een smeug geheel is.
6. Maak dit mengsel op smaak af met wat zout en peper.
7. Om het nog even te bewaren doe je het in een jampot met schroefdeksel en giet er zoveel olijfolie op dat alles onder staat.

Serveer dit gerecht als voorafje of als hartig hapje, samen met geroosterd brood en verse radijsjes.

Peterselie

Van peterselie bestaan 2 varianten: de platte en de krul.

Sommige mensen vinden platte peterselie smaakvoller dan krulpeterselie, dit komt misschien omdat platte peterselie in verhouding meer etherische oliën bevat.

Beide varianten zijn rijk aan ijzer, vitamine C en mineralen.

Het verse kruid bevordert de spijsvertering en ondersteunt de werking van lever en nieren.

Kortom dit kruid heeft een hoge voedingswaarde en is meer dan alleen garnering. Het kan in flinke hoeveelheden aan een gerecht worden toegevoegd, bij voorkeur niet te lang meekoken.

In de moestuin is peterselie een oefening in geduld. Het kan wel 4 weken duren voordat het zaad opkomt. De plant staat liever niet de hele dag in de volle zon, hij doet het beter in de halfschaduw.