

Selderij-noten-beleg



Fris met een bite

Ingrediënten voor circa 10 porties:

- 150 gram knolselderij
- 1 appel
- 70 gram hazelnoten
- 100 gram roomboter
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel gemberpoeder
- peper
- zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 160°C en rooster hierin de hazelnoten in een ovenschaal tot ze lekker ruiken. Laat ze afkoelen en maal ze fijn.
2. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen en prak het goed los met een vork.
3. Schil de appel en de knolselderij en rasp ze op een fijne rasp.
4. Vermeng alle ingrediënten met een vork tot het goed vermengd is en een homogene massa is geworden.
5. Goed op smaak brengen met zout, peper en gemberpoeder.

Heerlijk op brood, brood besmeren met boter is dan niet meer nodig.

Mee naar het werk? Verpak brood en beleg apart.

Dit broodbeleg is goed afgedekt 3 dagen houdbaar in de koelkast.

| Voedingswaarde per portie: | |
|----------------------------|-------|
| Kcal | 140 |
| Vet (g) | 5 / 9 |
| Eiwit (g) | 2 / - |
| Koolhydraat (g) | 3 |
| Natrium (mg) | 60 |
| Kalium (mg) | 140 |
| Calcium (mg) | 30 |
| Magnesium (mg) | 15 |
| IJzer (mg) | 0,4 |
| Selenium (µg) | - |
| Zink (mg) | 0,3 |
| Foliumzuur (mg) | 11 |
| Nicotinezuur (mg) | - |
| Vitamine A (µg) | 96 |
| Vitamine B1 (mg) | 0,04 |
| Vitamine B2 (mg) | 0,02 |
| Vitamine B6 (mg) | 0,05 |
| Vitamine B12 (mg) | - |
| Vitamine C (mg) | 4 |
| Vitamine D (µg) | 0,1 |
| Vitamine E (mg) | 2 |
| Voedingsvezels (g) | 2 |

Plantaaardig / dierlijk

Knolselderij

Knolselderij heeft een lange kweektijd nodig, in maart worden ze gezaaid en in het begin van de herfst geoogst. Ze zijn de hele herfst en winter in Nederland te koop. Eenmaal aangekocht is een niet aangesneden knolselderij een paar weken op een koele plaats te bewaren. Knolselderij bevat een hoog gehalte aan natrium, gerechten met knolselderij hebben daardoor nauwelijks extra zout nodig.

Knolselderij is van zichzelf een koel gewas, daarom is het voor een goede vertering nodig om er verwarmende kruiden of specerijen aan toe te voegen, zoals in dit recept de gemberwortel. Maar het kan ook met andere kruiden zoals koriander, venkelzaad, oregano, tijm of met een goede kwaliteit olie.