

Wortelkerrie broodbeleg



fris en pittig

Ingrediënten voor circa 4-6 porties

- 200 gram geraspte wortels
- 1 kleine (± 30 gram) geraspte ui
- 1 eetlepel roomboter of olijfolie
- 1 theelepel kerrie
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 kleine (± 30 gram) geraspte appel
- 100 ml. groentebouillon

Bereiding:

1. De geraspte wortel en ui samen met de kerriepoeder in de olie of boter lichtbruin bakken.
2. De bouillon toevoegen en de groente in 5 minuten gaarkoken.
3. Af laten koelen.
4. Alle overige ingrediënten toevoegen en pureren.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	45
Vet (g)	2
Eiwit (g)	-
Koolhydraat (g)	5
Natrium (mg)	110
Kalium (mg)	150
Calcium (mg)	20
Magnesium (mg)	5
IJzer (mg)	0,5
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,1
Foliumzuur (mg)	7
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	629
Vitamine B1 (mg)	0,02
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,06
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	3

Wortel

Wortels zijn er in allerlei kleuren, zoals wit, geel, oranje, rood en paars.

De meest bekende is de oranje wortel. Deze wortel bevat veel bètacaroteen, een stof die door het lichaam wordt omgezet in vitamine A, net zoveel als het nodig heeft, de rest wordt uitgescheiden.

Daarnaast bevatten wortels ook veel vitamine C.

De overige kleuren wortels zijn slechts sporadisch te verkrijgen, ze behoren voornamelijk tot de zogenaamde 'Vergeten Groenten'.

De koele wortelgroenten kunnen het best gecombineerd worden met een voedingsmiddel dat veel zonkracht bevat zoals de specerijen uit kerrie of een zonnrijke olie zoals olijfolie.