

Wortelpeterseliepuree



Met aardappels

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram aardappels
- 4 stuks wortelpeterselie
- Roomboter
- (haver) room
- Nootmuskaat (vers geraspt)
- Korianderzaad (vers gemalen in een vijzel)
- Zout

Bereiding:

1. Schil de aardappels en snij ze in stukken.
2. Schil de wortelpeterselie (met een dunschiller) en snij deze in even grote stukken.
3. Kook de aardappels en wortelpeterselie in een bodem water gaar in circa 20 minuten met het deksel op de pan.
4. Verwarm de oven voor op 200°C.
5. Beboter een ovenschaal.
6. Aardappels en wortelpeterselie afgieten en tot puree stampen samen met roomboter en room.
7. Op smaak brengen met nootmuskaat, korianderzaad en zout.
8. Doe de puree in de ovenschaal en strooi er wat paneermeel en vlokje boter over.
Zelf paneermeel maken? Zie het recept voor Knolselderijburgers.
9. Laat de puree 10 minuten gratineren in de oven.

Wortelpeterselie

Wortelpeterselie is net iets anders dan de wortels van de peterselie. Het is een van oorsprong Zuid-Europese plant die speciaal voor zijn witte penwortel wordt gekweekt. Het blad van dit wortelgewas is bruikbaar als platte peterselie.

Wortelpeterselie is een zogenaamde vergeten groente en is niet overal verkrijgbaar. In natuurvoedingswinkels of op biologische markten worden ze vaak aangeboden.

In de keuken zijn veel gerechten gebaat met een beetje verse wortelpeterselie, het versterkt de smaken van soepen, sauzen en stampotten.

Wortelpeterselie is rijk aan mineralen en de vitamines A, B2 en C.

Voeg aan een gerecht met koele wortels wat zonkracht toe door middel van het vers gemalen zaden zoals koriander, komijn of kummel, dit komt de vertering ten goede.