

Bonen-wortel-taart



Met dragon

Ingrediënten voor 8-12 punten:

Deeg:

- 225 gram gebuild meel
- 125 gram koude roomboter
- 1 ei
- Zout

Vulling:

- 400 gram sperziebonen
- 300 gram worteltjes
- 2 takjes dragon
- 2 eieren
- 100 gram crème fraîche
- 1 dl. slagroom
- 100 gram geraspte kaas
- zout

Bereiding:

1. Meng meel en zout in een kom, voeg het ei toe en de boter, in kleine stukjes gesneden.
2. Snij met behulp van twee messen de boter in het meel in piepklein stukjes.
3. Kneed nu met 1 hand snel een samenhangend deeg, wanneer het te droog is een eetlepel koud water toevoegen.
4. Laat het deeg in de koelkast rusten.
5. Verwarm de oven op 180°C.
6. Beboter een taartvorm van 30 cm. Ø

7. Bonen en worteltjes schoonmaken, worteltje overlangs in kwarten snijden.
8. Kook de worteltjes met bonen twee minuten en laat ze dan uitlekkern.
9. Blaadjes van de dragon fijnsnijden.
10. Groenten met dragon mengen.
11. Crème fraîche met slagroom, eieren en wat zout loskloppen, geraspte kaas er doorheen mengen.
12. Deeg uitrollen op en met bloem bestoven aanrecht en hiermee de bodem en 3 cm. van de opstaande rand bekleden.
13. Groenten op de bodem schikken.
14. Room-kaas mengsel er over verdelen.
15. De taart in 40 minuten gaar bakken in het midden van de oven. Voor het aansnijden eerst 10 minuten af laten koelen.

Kan koud of warm gegeten worden, smaakt goed bij een groene bladsalade.

Dragon

Dragon heeft een licht scherpe, maar vooral eigen smaak, met een tinteltje op de tong, ook een beetje zoetige vanillesmaak.

Dragon wordt vaak gebruikt in kruidenazijn en bij de inmaak van augurken.

Dragon wordt voornamelijk vers gebruikt, de smaak is sterk.

Dragon heeft een stimulerend effect op de spijsvertering, het ondersteunt de vertering van vet en eiwit, hiervoor stimuleert het kruid de werking van lever en gal. Daarom spaarzaam gebruiken.

Dit recept komt uit *Frühling, Sommer, Gemüse!* (ISBN 9783833843150) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1518
Hoofdgerecht
Seizoen: zomer