

Wortel-appel-beleg



Met walnoten

Ingrediënten voor 6-8 belegde boterhammen:

- 200 gram wortels
- 200 gram peterseliewortel
- 1 appeltje
- Vers citroensap
- 2 eetlepels gehakte walnoten
- 2 flinke eetlepels verse kaas
- Wat kummel of komijn
- Zout

Bereiding:

1. Wortels dun schillen, de helft klein snijden, de andere helft fijn raspen.
2. Peterseliewortel dun schillen en fijn snijden.
3. Wortel en peterseliewortel samen met wat kummelzaad in een bodempje water gaar koken, afgieten en af laten koelen.
4. ½ citroen uitpersen, sap in een kom doen.
5. Appel schillen en grof raspen.
6. Geraspte wortel en appel door het citroensap roeren.
7. Gehakte walnoten zachtjes roosteren in een droge koekenpan.
8. Afgekoelde gare wortels samen met de verse kaas pureren met een staafmixer
9. Geraspte wortel, appel en walnoten er door roeren.

10. Op smaak maken met wat zout en evt. nog wat citroensap.

Dit fris-zoete broodbeleg kan, goed afgesloten, 3 dagen in de koelkast worde bewaard..

Wortelpeterselie

Wortelpeterselie 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 regelmatig aangeboden.

In de keuken worden veel gerechten nog smakelijker 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 zaden zoals koriander, komijn of kummel, dit komt de vertering ten goede.

Dit recept komt uit *Möhrenpesto und Maronicreme* (ISBN 9783799502351) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1432
Broodbeleg
Seizoen: herfst-winter