

Regenboogwortels



gestoofd

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 flinke bos regenboogwortels
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel roomboter
- 2 eetlepels verse gehakte kruiden: veel peterselie of kervel & wat munt of bieslook.

Bereiding:

1. Jonge boswortels hoeven niet geschild te worden. Vaak zit er wel veel zand aan. Het beste is om het loof er vanaf te halen en de wortels een poosje te laten weken in een bak koud water. Zo gaat al het zand en aarde los zitten. Borstel ze dan onder de stromende kraan schoon met een groenteborstel.
2. Snij beide uiteindes er af.
3. Snij dikke wortels in de lengte doormidden.
4. Halveer de lange wortels.
5. Breng een bodempje water met het zout en de honing aan de kook.
6. Kook de wortels in 5 minuten beetgaar.
7. Giet de wortels af en vermeng ze met de roomboter en de verse kruiden.
8. Direct opdienen.

Wortels

Wortels zijn er in allerlei kleuren, zoals wit, geel, oranje, rood en paars. De meest geteelde wortel is oranje. De overige kleuren wortels zijn slechts sporadisch te verkrijgen, ze behoren tot de zogenaamde *Vergeten Groenten*. Gelukkig worden regenboogwortels steeds vaker per bos aangeboden in natuurvoedingswinkels, op boerenmarkten en op tuinderijen met een verkooppunt.

Oranje wortels bevatten 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. Fel gekleurde wortels bevatten ook veel natuurlijke antioxidanten. Maar bovenal zien ze er prachtig en vitaal uit, een feestelijk bijgerecht van de maaltijd waar je vrolijk van wordt.