

Winterstoofschotel



Met prei en wortelpeterselie

Ingrediënten voor 4 porties

- 500 gram prei (kleingesneden)
- 500 gram wortelpeterselie (in blokjes)
- 100 gram tomatenpuree
- 2 dl. water
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 theelepel tijm
- 1 eetlepel olijfolie
- zeezout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem.
2. Voeg de olijfolie en de groenten toe en bak ze al roerend.
3. Voeg tijm, tomatenpuree en water toe en smoor de groenten gaar met het deksel op de pan.
4. Maak op smaak af met de crème fraîche en het zout.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	30
Vet (g)	1
Eiwit (g)	2
Koolhydraat (g)	3
Natrium (mg)	190
Kalium (mg)	300
Calcium (mg)	60
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	24
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	40
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,08
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	24
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,8
Voedingsvezels (g)	2

Wortelpeterselie

Wortelpeterselie heeft een verrukkelijke smaak, die het midden houdt tussen een zoete wortel en een pittige knolselderij. Goed in stoofschotels maar ook rauw geraspt of geëest (= zachtjes geroosterd in de over) te gebruiken.

Het blad is te gebruiken zoals platte peterselie.

Naast vitamine C bevat deze 'Vergeten Groente' caroteen, vitamine B1 en B2, calcium en ijzer.

Wortelgewassen zijn verkoelend (ze groeien onder de grond) en moeten voor een optimale vertering worden aangevuld met iets dat veel zonkracht bevat, zoals bijvoorbeeld tijm en olijfolie.