

## Haverschotel



### Met groene groenten

#### Ingrediënten:

- 150 gram geëeste haver
- 3 dl. water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 1-2 paksoi
- 1-2 prei
- 1-2 venkelknollen
- 50 gram hazelnoten
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- Stukje gember
- zout

#### Bereiding:

1. Breng water met geëeste haver en oregano aan de kook, vuur laag, deksel op de pan, 20-30 minuten laten garen. Daarna nog 30 minuten na wellen.
2. Snij de ui fijn.

3. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is olie toevoegen, wanneer de olie warm is de ui met wat zout zachtjes fruiten.
4. Was de groenten en snij ze klein, in stukje van gelijke grootte.
5. Voeg de groenten bij de ui in de pan, smoor de groenten beetgaar.
6. Maal de rozemarijn in een vijzel fijn.
7. Schil en rasp een stukje gember.
8. Voeg dit toe aan de groenten.
9. Rooster de hazelnoten in een koekenpan op een niet te hoog vuur, hak ze grof.
10. Voeg haver en hazelnoten aan de groenten toe en verwarm alles nog 5 minuten goed door.
11. Maak zo nodig op smaak af met wat zout.

*Dit gerecht smaakt heerlijk samen met wortel-appel-salade.*

### Granen eesten

Eesten is een zachte warmtebehandeling, het maakt het graan beter verteerbaar. Het eesten vervangt de weektijd en de kooktijd wordt verkort met 25-50% ten opzichte van niet geëest graan. Ook het nawellen van gekookt, geëest graan kan met eenderde verkort worden. Door het eesten slinkt het gewicht van de granen met ongeveer 10%.

Eesten kan met alle granen maar het loont vooral de moeite bij graan dat een langere bereidingstijd heeft: tarwe, haver, gerst en rogge. Haver en gerst krijgen door het eesten een betere smaak.

Zie werkwijze op website [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2021015  
Seizoen: zomer-herfst  
Hoofdgerecht