

Boekweit

met spitskool



Ingrediënten boekweit:

- 300 gram boekweit
- 6 dl. heet water
- 1 theelepel zout
- 2 theelepels oregano
- 1 dl. crème fraîche
- 50 gram walnoten

Bereiding boekweit:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, zodra de pan warm is boekweit toevoegen en al roerend langzaam en zachtjes laten roosteren.
2. Blus af met het hete water en kook de boekweit in 8-10 minuten gaar.
3. Roer er nu het zout en oregano door.
4. Laat de boekweit in een hooikist of op andere warme plek minstens 30 minuten nawellen.

5. Hak de walnoten wat fijner en rooster ze licht in een droge koekenpan.
6. Meng vlak voor het opdienen de geroosterde walnoten en crème fraîche door de gare boekweit.

Ingrediënten spitskool:

- 500 gram spitskool
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram pittige (komijn)kaas
- snufje zout

Bereiding spitskool:

1. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is olie toevoegen.
2. Snipper de ui en smoor deze zachtjes (niet bruin) in de olie.
3. Schil de wortel en snij deze heel fijn of rasp de wortel op een grove rasp.
4. Voeg wortel en komijnzaad bij de ui.
5. Snij nu de spitskool in dunne reepjes en voeg deze ook toe samen met een snufje zout.
6. Smoor de groenten zachtjes gaar met het deksel op de pan.
7. Snij de kaas in blokjes.
8. Meng ze vlak voor het opdienen door de gare groenten.

Serveertip:

Vooraf (pompoen)soep

Dessert van stooferen.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022016
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: zomer-herfst

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl
en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022016
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: zomer-herfst