

Gestooft wortelpeterselie



Een vreemde maar verrukkelijke combinatie

Ingrediënten voor 4 personen:

- 800 gram wortelpeterselie
- 2 uien: gesnipperd
- 4 teentjes knoflook: gesnipperd
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 2 theelepels tijm
- 1 theelepel kaneel
- wat zeezout
- olijfolie

Bereiding:

1. De wortelpeterselie wassen, schillen met een dunschiller en in kleine blokjes snijden.
2. Een pan met een dikke bodem voorverwarmen en olijfolie toevoegen.
3. Hierin de ui zachtjes fruiten.
4. De knoflook toevoegen en zachtjes mee fruiten
5. De wortelpeterselie toevoegen met een klein beetje water.
6. De overige ingrediënten toevoegen en goed doorroeren (het begint dan heerlijk te ruiken in de keuken).
7. Het gerecht laten stoven tot het gaar is circa 10-15 minuten.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	130
Vet (g)	6
Eiwit (g)	7
Koolhydraat (g)	10
Natrium (mg)	220
Kalium (mg)	340
Calcium (mg)	110
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	2,8
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,5
Foliumzuur (mg)	11
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	86
Vitamine B1 (mg)	0,25
Vitamine B2 (mg)	0,22
Vitamine B6 (mg)	0,12
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	92
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1,5
Voedingsvezels (g)	1

Wortelpeterselie

Wortelpeterselie is iets anders dan de wortels van de peterselie. Het is een van oorsprong Zuid-Europese plant die speciaal voor zijn witte penwortel wordt gekweekt. Het blad is ook bruikbaar. Wortelpeterselie is een zogenaamde 'vergeten groente' en is niet overal verkrijgbaar.

Wortelpeterselie is rijk aan mineralen en de vitamines A, B2 en C. In de keuken zijn veel gerechten gebaat met een beetje wortelpeterselie, het versterkt de smaken van soepen, sauzen en stampotten.