

Kruidige wortelen



Met sinaasappel

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram wortelen (bospeen of regenboogwortelen of winterwortels)
- 1 sinaasappel (biologisch!)
- 2 teentjes knoflook met schil
- 1 laurierblad
- 1 theelepel tijm
- ½ theelepel rozemarijn
- ½ theelepel komijnzaad
- 1 theelepel agave siroop
- 1 theelepel roomboter
- zout

Bereiding:

1. Schil de wortels met een dunschiller.
2. Snij winterwortels eerst in de lengte door en daarna ongeveer zo dik als een bospeentje.
3. Snij de sinaasappel in 8 partjes.
4. Breng een bodem water met alle kruiden, hele knoflookteentjes met schil, agavesiroop en roomboter aan de kook.
5. Voeg de wortels en sinaasappel toe en kook de wortels beetgaar.
6. Afgieten, verwijder laurierblad en knijp de sinaasappel stukjes en knoflooktenen boven de wortels uit (met vuurvaste handen of huishoudhandschoenen).

7. Nog even verwarmen en door elkaar husselen tot het overtollige vocht verdampt is.
8. Op smaak maken met nog wat zout en / of roomboter.

Biologisch citrusfruit

In de keuken werk ik uiteraard met zoveel mogelijk biologische producten. Soms lukt dat om de een of andere reden niet en verwerk ik een gangbaar product.

Wanneer je echter de schil van een sinaasappel of citroen gebruikt dan is het wel heel belangrijk dat je voor biologisch kiest.

Het dunne gele schilletje van de citroen of sinaasappel heeft veel geur en smaak en wordt vaak verwerkt in gerechten, het witte gedeelte smaakt bitter.

Gangbare (dus niet biologische) citroenen en sinaasappels worden na de oogst behandeld met een waslaagje of schellak om de vrucht te conserveren en te laten glimmen. Dit laagje is niet voor consumptie geschikt.

De Keuringsdienst van Waarde heeft (in oktober 2008) een informatieve uitzending gemaakt over het glimmende laagje op citroenen. Deze uitzending is via hun website terug te kijken.

Biologische sinaasappels en citroenen hebben geen was of schellak laagje.

Dit recept komt uit Jamie's Dinners (ISBN 9789021558929) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1530
Bijgerecht
Seizoen: hele jaar