

Meiraap & wortel



Uit de oven

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 400 gram meirapen
- 400 gram wortels
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel kummel / karwij
- 1 citroen
- 3 takjes peterselie
- Wat bieslook
- ½ theelepel gedroogde dragon
- Zout
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 100 gram feta (of Grie)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Was de groenten en kruiden.
4. Snij het loof van de meiraapjes en de wortels, schil de wortels met een dunschiller.
5. Snij de meiraapjes en de wortels in stukken van circa 2 cm².
6. Meng in een kom de meiraap, wortel, 2 eetlepels olijfolie, ongepelde hele teentjes knoflook en kummel. Goed door elkaar scheppen en het mengsel over de bakplaat verspreiden.

7. Laat de groenten in 20-25 garen in de oven.
8. Rasp de gele schil van de biologische citroen, niet het witte gedeelte.
9. Was de kruiden en snij deze fijn.
10. Meng een dressing van citroenrasp, citroensap, 1 eetlepel olijfolie, zout, honing, dragon, bieslook en peterselie.
11. Verkruiemel de feta.
12. Zodra de groenten gaar zijn de knoflookteentjes uitknippen boven het sausje en vermengen.
13. Doe de groenten in een voorverwarmde schaal, meng de dressing er doorheen en strooi de feta er over.
14. Direct opdienen.

Het lijkt veel 800 gram groenten, maar in de oven slinkt het behoorlijk.

Meiraap

Meiraap wordt ook wel meiknol genoemd, het is een lid van de kruisbloemfamilie waar ook de kolen toe behoren.

Meiraap is in Nederland een zogenaamde vergeten groente die je echter steeds vaker in natuurwinkels of op boerenmarkten kunt vinden. In België en Frankrijk is het een veel gegeten groente.

Meiraap wordt vroeg in het voorjaar geteeld en is vanaf maart-april te verkrijgen. De vroege oogst komt uit zuid Europa, later in het seizoen komt de meiraap ook uit Nederland.

De knolletjes zijn wit met paars of lila, ze kunnen zowel rauw als gaar worden gegeten en ze hoeven niet te worden geschild.

Het is heerlijk om zo vroeg in het voorjaar verse seizoensgroente te kunnen serveren.

Dit recept komt van ah.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1606
Bijgerecht
Seizoen: lente