

## Havermoutwafels



### Met groenten

#### Ingrediënten voor circa 4 wafels (20 hartjes):

- 100 gram havermout
- 1,6 dl. water
- 100 gram wortel (of een andere groente zoals knolselderij, pompoen, courgette, pastinaak)
- 1 kleine ui
- 1 theelepel kruidenzout
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- iets kerrie of gember naar wens
- 1 ei
- Scheutje olijfolie

#### Bereiding:

1. Water aan de kook brengen en over de havermout gieten, 30 minuten laten wellen.
2. Groente en ui raspen.
3. Gewelde havermout mengen met geraspte groenten, ui, kruidenzout, kruiden, ei en olijfolie.
4. Roeren tot een stevig beslag / deeg.
5. Wafelijzer verwarmen.
6. Wafels goed gaar en goudbruin bakken.

*Smaakt erg goed met een beleg van volle kwark.*

### Uien

Ui, prei, bieslook, knoflook en daslook behoren tot dezelfde plantenfamilie (lelie). Er zijn veel uiensoorten, die allemaal rauw of gekookt te gebruiken zijn. Ze worden overal op de wereld gebruikt als smaakmakers. Zoals rode uien (zoet), witte uien (scherp), bosui (fris), sjalotjes (kruidig) en zilverui (voor de inmaak). De meest gebruikte ui is de gele ui, deze is erg veelzijdig te gebruiken in de keuken.

De uiachtigen zijn rijk aan zwavel, in een vluchtige vorm, dit is goed te merken wanneer je uien snijdt. Naast zwavel bevatten uien ook suiker. De scherpe smaak van een rauwe ui verdwijnt bij het koken en bakken, de ui wordt dan meer zoet van smaak. Glazig gesmoorde uien zijn meestal zoeter van smaak dan rauwe uien en goed verteerbaar. (Te) bruin gebakken uien zijn echter bitter van smaak en zwaarder te verteren.

Eenmaal gekochte uien kunnen op een droge, koele plek wel 2 maanden goed blijven. Gaan ze eenmaal uitlopen, zet ze dan in de vensterbank, het groen van de uitlopers kan gebruikt worden als smaakmaker in salades. Snij de uien altijd vlak voor het gebruik en bewaar geen gesneden uien.