



RECEPTEN

Boordevol vitamine,
mineralen en vezels

Helma Eijkelkamp

Vegetarische winter stampot met rucola

4 personen

INGREDIËNTEN

3 grote pastinaken
400 gram pompoenblokjes
2 zoete aardappels
150 gram rucola
1 middel ui
1 teentje knoflook
200 gram feta
2 eetlepels crème fraise
50 gram walnoten
Peper

BEREIDING

1. Schil de pastinaak, pompoen en de zoete aardappels en snij het in gelijke stukken.
2. Kook de groente en aardappels gaar maar niet tot moes.
3. Snij de ui en de knoflook fijn en fruit deze samen in wat olijfolie.
4. Hak de walnoten grof
5. Stamp de groente grof met de crème fraise en peper.
6. Snij de rucola grof en schep het door de stampot.
7. Verdeel de stampot over 4 borden en bestrooi het met de walnoten en verkruimelde feta.

EET SMAKELIJK!

Broccoli-bleekselderij soep

4 personen

INGREDIËNTEN

1 ui
1 teentje knoflook
1 liter groete bouillon
1 stronk broccoli
5 stengels bleekselderij
3 middel grote aardappels
1 courgette
Provençaalse kruiden na smaak
Gemberpoeder na smaak
Peper na smaak
Zuivelspread met kruiden

BEREIDING

1. Snij de ui en knoflook fijn
2. Schil de aardappels en snij deze in stukken.
3. Maak de broccoli schoon en verdeel in roosjes, schil de steel en snij ook deze in stukken,
4. Snij de bleekselderij in stukken van 3-4 cm. Je kunt de stengels eventueel schillen met een dunschiller.
5. Snij de courgette in blokjes.
6. Verwarm wat olijfolie of kokosolie in een pan, fruit hierin de ui en knoflook.
7. Voeg de bouillon toen breng het aan de kook.
8. Voeg de broccoli, aardappel en bleekselderij toe en laat het ca 15-20 minuten koken.
9. Voeg de laatste 7 minuten de courgette toe.
10. Als de groente gaar is pureer je de soep en kun je het op smaak brengen met peper en Provençaalse kruiden en gemberpoeder.
11. Voeg eventueel bij het serveren lepel zuivelspread met kruiden toe.

EET SMAKELIJK!