

Boodschappenlijstje

Moestuin maaltje

Zoetgevooisde WortelPita's

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: www.dianavanewijk.nl
Meer slimme kweekweetjes: www.meriambeek.nl
Prachtige printables groenten: www.letterhand.com

recept 2 | 20, 16 april 2015 | #moestuinmaaltje

Zoetgevooisde WortelPita's

Ingrediënten

- 1 bosje koriander
- 2 eetlepels sesanzaad
- 1 eetlepel manzaad
- 6 middelgrote wortels
- 6 volkoren pitabroodjes
- 1 onbespotten sinaasappel
- 1 citroen
- 5 eetlepels extra vergine olijfolie

Bereidingswijze

- Verwarm de pitabroodjes in de oven.
- Was de bos koriander, schud droog, pluk de blaadjes en snij ze fijn en doe ze in een grote kom. Rasp de schil van de sinaasappel boven een kom, rasp de wortels en doe in andere kom.
- Rooster de sesam- en manzaadjes in een koekenpan, voeg de geraspte wortel en de sinaasappelrasp en een kneepje sap erbij en smoor de wortel een paar minuten tot ze een beetje zachter zijn, maar niet echt gaar - ze moeten een beetje beet houden! Laat even afkoelen.
- Pers de rest van de sinaasappel en de citroen, voeg olijfolie en een snufje zout en peper toe en roer alles door elkaar. Meng de wortel en zaadjes door de korianderblaadjes, voeg de dressing toe en hussel goed door. Voeg honing toe voor een zoetere variant, of extra citroen voor een frissere variant.
- Laat de broodjes afkoelen, snij ze open en zet samen met de wortel en de rest van de dressing op tafel. Eetzel!

Kweekweetjes

1. wat

Plant die wordt gekweekt voor de eetbare wortels,, ook wel peen genoemd.

2. weten

Wortel is rijk aan bèta-caroteen, dat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A en ontzettend goed is voor je ogen en darmflora.

3. kweken

Wortel en ui passen niet alleen goed bij elkaar in de pan en op je bord; in de tuin gaan ze ook goed samen.

Naast elkaar in de moestuin houden ze elkaars beesjes weg; wortelvliegjes houden namelijk niet van ui - en vice versa! Wortel kun je al vanaf maart gelijk op de goeie plek in je moestuin zaaien, in rijtjes van 1 centimeter diep.