

Boodschappenlijstje

Moestuin maaltje

Bedillerrige Balletjes

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 6/20, 14 mei 2015 | #moestuinmaaltje

Bedillerrige balletjes met kruidige dip

Ingrediënten (bijgerecht voor 8 personen)

- 600 g witte visfilet (bijv. koolvis, kabeljauw of zeewolf)
- 1 zakje verse dille (15 g), fgingehakt
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 3 eetlepels bloem
- 2 eetlepels olie
- 5 eetlepels mayonaise
- 5 eetlepels milde yoghurt
- 3 teenjes knoflook, uitgeperst
- 1 pot augurken, uitgelekt en in dunne schijfjes gesneden

Bereidingswijze

- Pureer de visfilet met 5 takjes dille, de gesnipperde sjalotten en bloem. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- Draai circa 32 balletjes ter grootte van een walnoot van het vismengsel.
- Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de visballetjes in 5 min. rondom bruin en gaar. Uit de pan scheppen en op keukenpapier laten afkoelen.
- In een kom mayonaise, yoghurt, knoflook en dille door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper.
- Plakjes augurk om en om met de visballetjes aan een satéprikker rijgen. Spiesjes op schaal leggen en serveren met dipsaus.

Kweekweetjes

1. wat

Dille, prachtige schermachtige bloem, met fijne naadachtige bladeren en een heerlijke geur, uit de schermbloemenfamilie, net als de venkel en kervel.

2. weten

Dille bevat veel vitamine C. Thee van dillezaadjes heeft een slaaperwekkend effect en kan een goede nachtrust bevorderen. Dille is bovendien bijvriendelijk: ook de vlinder koninginmenpape legt graag haar eijes op dille!

3. kweken

Dille kan hele jaar door in huis, of in de tuin of grote bak, gelijk op een zonnige plek gezaaid worden. Oogsten kan na 8 weken, als de plant net een bloemknopjes heeft; knip in 1 x de hele plant, ca 5 cm van grond af. Zai de dille tussen de tuinbonen, dan blijft de zwarte luis uit de buurt van de bonen!