

Boodschappenlijstje

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

Moestuin maaltje

Sla Sushi

Recept 5/20, 7 mei 2015 | #moestuinmaaltje

Sla Sushi

Ingrediënten (6 personen)

- kropsla
- 5 tomaten, in reepjes
- 1 avocado, in reepjes
- 1 ons bacon of ontbijtspek

Bereidingswijze

- was de slablaadjes
- bak de bacon knapperig
- snij de tomaten in reepjes, verwijder het zaad
- snij de avocado in de smalle reepjes
- leg een paar reepjes tomaat, avocado en een plakje bacon in het slablaadje (evenwijdig aan de nerf) en vouw 'm dicht. Steek er evt nog een prikker in.
- eventuele extra toppings: kruimels blauwe kaas of een hard gekookt ei.
- tip: je kunt de avocado ook vervangen voor een beetje yoghurt-mayonaise.

Lekker op brood en makkelijk om restjes groente op te maken!
Heel lekker op een boterham met (smeer)kaas of op een cracker.

Kweekweetjes

1. wat

Kropsla, ook wel botersla genoemd.

2. weten

Heel gezond met veel vitamine C en K en mineralen.

3. kweken

Van januari tot april zaaien in de koude kas, daarna gelijk ter plekke, zaadjes dun bedekken met zand. Als je gaat verplanten, plantjes goed vochtig maken om wortels niet te beschadigen, en evt de top van de blaadjes halverwege afscheuren, voor een steviger plantje. Vanaf mei te oogsten, als je de buitenste bladeren telkens plukt, ipv hele krop af te snijden, kun je blijven plukken.