

Boodschappenlijstje

Moestuin maaltje

Smaakmakende Spetterende selderij- pistache-pesto

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 9/20, 4 juni 2015 | #moestuinmaaltje

Smaakmakende / Spetterende selderij-pistache-pesto

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 handvol selderij
- 1 handvol (s) peterselie
- 1 handvol (s) basilicumblaadjes
- 1 handvol (s) gepelde pistachenootjes
- 1 stuk(s) knofflootken
- 40 gram pittige belegen kaas (geraspte)
- scheutje olijfolie extra vierge
- evt. beetje zout

Bereidingswijze

- Doe de pistache nootjes in de blender en pureer ze grof.
- Pers de knofflook fijn.
- Voeg selderij, basilicum, peterselie, zout, knofflook en geraspte kaas toe.
- Giet er een scheut olijfolie bij en zet de blender aan tot de pesto en juiste structuur heeft.

Leuke variant op basilicumpesto door de pasta, met wat tomaatjes, spekJes en krullen parmezaanse kaas. Ook lekker door een salade, de gekookte aardappels of als dip met een stukje kaas.

Kweekweetjes

1. wat

Selderij, ook wel blad- of snijselderij genoemd. Heeft een zoetige, kruidige geur en smaak. Familie van bleekselderij en knolselderij. Van snijselderij eten we voornamelijk de bladeren, van bleekselderij de bladstelen en van knolselderij de knollen.

2. weten

Selderij staat in top 10 van gezonde groenten en fruit, het verhoogd de weerstand, helpt bij goede bloeddruk, is vochtafrijvend, versterkt de zenuwen en is goed voor de botten vanwege de calcium.

3. kweken

Selderij zaai je in het voorjaar, in goed vochtige humusrijke grond in de halfschaduw. Als je in de winter de grond bedekt met wat stro, kun je het jonge blad het hele jaar oogsten, net als de jonge bladstelen. Snij ze ruim boven de grond af en ze groeien weer aan tot een mooie volle plant. Plant selderij liever niet direct naast peterselie in dezelfde grond, anders belommeren ze elkaars groei.

Let op: Selderij is gevoelig voor selderoest, dit is een bladvlekkenziekte. Zodra er bruingele vlekken ontstaan op de bladeren kun je deze het beste zo snel mogelijk verwijderen voordat andere bladeren ook aangetast worden.