

## Boodschappenlijstje

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# # Moestuin maaltje

## Pofpieper met Bieslookboter

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](http://www.dianavanewijk.nl)  
Meer slimme kweekweetjes: [www.meriambeek.nl](http://www.meriambeek.nl)  
Prachtige printables groenten: [www.letterhand.com](http://www.letterhand.com)

Recept 11/20, 18 juni 2015 | #moestuinmaaltje

## Pofpieper met Bieslookboter

**Ingrediënten** (voor 4 personen)

- handvol bieslook, fijn gehakt
- 30 g boter
- 4 grote aardappels
- 1 el olijfolie
- 230 g rijpe brie
- 4 lente-uities, in dunne ringen

### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Wrijf olie over de aardappels, prik ze in met een vork en leg op een bakplaat.
- Bestrooi met zout en peper — bak in 45 min. gaar.
- Roer de fingsneden bieslook door de boter.
- Snijd de gepofte aardappel open, roer het kruim om met de kruidenboter en leg er brie op.
- Zet nog 5 min. in de oven.
- Bestrooi met nog extra met bieslook en lente-ui.

Lekker met een simpele groene salade. Ook de combinatie met zoete aardappel en feta is erg lekker!

## Kweekweetjes

### 1. wat

Bieslook, ookwel pijpgras genoemd. Familie van de knoflook, ui en prei.

### 2. weten

Bieslook bevat veel vitamine A en C en heeft een positief effect op de bloeddruk en cholesterol en een bevorderende werking op eelst en spijsvertering. Ook bijen zijn er dol op!

### 3. kweken

Bieslook kun je zaaien van april tot september, maar scheuren in de lente is nog makkelijk(er) (plant opgraven, in tweeën delen en weer opnieuw planten). Goed vochtig houden en regelmatig de stengels afknippen (5 cm boven de grond)

bewoerdert de groei. Invriezen is beter dan drogen, dan verliest het z'n smaak. Ook de paarse bloem is eetbaar, net iets sterker van smaak dan het groen, en ziet er mooi uit in de salade of als garnering op deze boter!