

Boodschappenlijstje

Moestuin maaltje

Broccomole

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 13/20, 2 juli 2015 | #moestuinmaaltje

Broccomole

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 struik broccoli
- 1 jalapeno, gesneden, zonder zaden, of een paar ringetjes uit een pot
- 2 lente ui
- 1 el olijfolie
- 125 gr zure room (of iets anders romigs, bv. silken tofu, zachte geitenkaas of cashew cream)
- 1/4 tl chilipoeder
- 1 tl koriander (evt ook wat vers gesneden blad)
- 1/4 tl zout
- 1/4 tl zwarte peper
- 1 t knoflook
- limoensap naar smaak

Bereidingswijze

- Snij de broccoli in roosjes, breng een ruime pan water aan de kook met een snuf zout en kook de roosjes goed gaar (tot ze echt goed zacht zijn, maar geen prut).
- Laat de broccoli goed uitlekken.
- Gooi de broccoli met alle ingrediënten in de blender of foodprocessor en pureer alles tot een zachte puree. Voeg naar smaak olijfolie (voor een mooie zacht smeulige structuur) en limoensap (voor een frisse smaak) en evt vers gesneden koriander toe.
- Serveer afgekoeld met wat nachochips.

Kweekweetjes

1. wat

Broccoli, familie van de bloemkool, overgevoerd uit Italië.

2. weten

Broccoli heeft bepaalde bestanddelen die het lichaam beschermen tegen kanker en uv-licht en zou de kans op Alzheimer doen verminderen.

3. kweken

Broccoli is niet een heel makkelijke plant, maar met een beetje extra zorg kun je mooie broccoli

oogsten! Broccoli heeft een goed bemesting nodig, eerst vóór het zaaien en ook tijdens de groei, vooral als het veel geregend heeft. Binnen 8-12 weken kun je oogsten, als de eerste gele bloempjes van de plant zichtbaar zijn. Snij de broccoli af met een zo kort mogelijke steel, zo lopen de zijschuiten weer uit met nieuwe kleinere bloemknoppen, die je later weer kunt oogsten.

Zet Broccoli niet op een al te zonnige plaats in verband met risico op doorschieten (de bloemknoppen komen dan heel snel uit in plaats van een mooie krop te vormen).