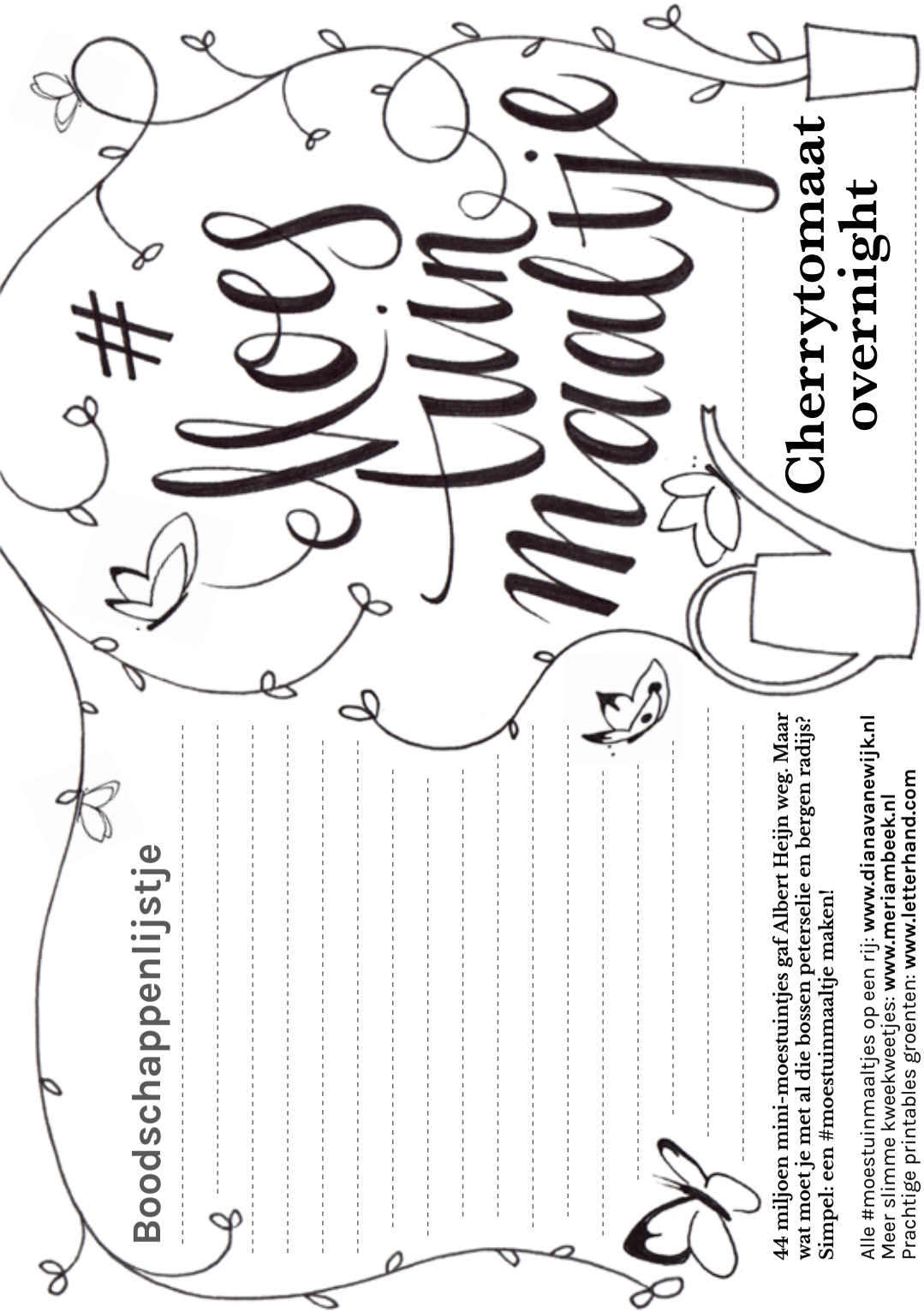

Cherrytomaat overnight

Ingrediënten

- 500 gr cherrytomaatjes
- 2 tl grof zeezout
- 1 tl tijm
- 2 el olie
- 1 /2 el honing

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 220 C.
- Snij de tomaatjes doormidden en leg ze met de snijkant naar boven in een ovenschaal
- Strooi er 1 tl tijm en 2tl grof gemalen zeezout over.
- Meng de honing door de olie en sprenkel over de tomaten
- Schuif de ovenschaal in de oven en draai gelijk de oven weer uit. Laat de schaal de hele nacht of ca 4 u in de oven staan.

Heerlijk als borrelhapje, maar ook door een salade of pastagerecht. Ideaal om de avond ervoor al te bereiden.

Kweekweetjes

1. wat

Cherrytomaat, uit de familie van nachtschaden, is net zo groot al een kers en wordt daarom ook wel kerstomaat genoemd.

2. weten

Cherrytomaat bevat net als de gewone tomaat lycopeen, een sterke anti-oxidant die onze lichaamscellen kan beschermen tegen schade door rook, uitlaatgassen en zonlicht, en daarmee de kans op kanker verkleint.

3. kweken

Cherrytomaat zaai je het beste in maart of april, binnen in een pot of in de kas. Pas na half mei naar buiten verpotten in de tuin. Behalve veel water tijdens de groei (niet op het blad, maar op de aarde bij de stam) en wat hulp met overeind blijven (m.b.v. een stokje naast de plant) heeft een tomaat niet veel nodig. Toch blijft het een lastige moestuinplant, bij veel nattigheid loop je grote kans op de aardappelziekte, een schimmel waarbij eerst het blad en daarna ook de tomaatjes zwarte vlekken krijgen. Rooi de hele plant met flink wat aarde en gooi weg (niet op de composthoop). Als de (meestal nog groene) tomaten nog niet aangetast zijn, kun je die nog wel oogsten en er een heerlijke groene tomatenjam of chutney van maken (na verhitting zijn de gifitge groene tomaten wel eetbaar!)

Knip af, neem het boodschappenlijstje mee naar de winkel en bewaar het recept! Meer #moestuinmaaltjes? Kijk op www.dianavanewijk.nl