

Boodschappenlijstje

Moestuin maaltje

Prei-rosti's

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 15/20, 16 juli 2015 | #moestuinmaaltje

Prei-rosti's

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 prei
- 6 middelgrote aardappels
- verse kruiden, bv munt, tijm, salie, bieslook
- knoflook
- 3 eieren
- 1 flinke handvol geraspte kaas

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 C.
- Vet de muffin-vormpjes in.
- Snij de prei, kruiden en knoflook fijn, met de hand of keukenmachine
- Rasp de aardappels, laat even uitlekken en roer daarna door de gehakte prei en kruiden.
- Klop de eieren los met de geraspte kaas, roer het door de groenten.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Schep het mengsel in de muffin-vormpjes ($\frac{1}{2}$ vol).
- Bak in de oven, ca. 30-40 minuten, tot de bovenkant goud gekleurd en knapperig is.

Is altijd lekker, bijvoorbeeld voor een picknick, feestje of mee naar school voor de lunch (na de vakantie dan...)

Kweekweetjes

1. wat

Prei, uit de lookfamilie (dus familie van knoflook en uien). Is een tweejarigeplant, die in het eerste jaar (voordat hij gaat bloeien) geoogst wordt. Bloeit overigens met een prachtige bol, dus ook heel mooi in de tuin!

2. weten

Prei een bladgroente en geen wortelgewas, ondanks zijn verwantschap met de ui. Het lekkerste gedeelte is het witte gedeelte, dicht opengepakte bladeren

die wit blijven omdat dat gedeelte onder de grond groeide. Het gezondste deel is het groene deel en bevat de meeste vitamines en mineralen, gewoon doorsnijden dus!

3. kweken

Prei uit eigen tuin kan het hele jaar rond. In de zomer en vroege herfst zaai je zomerprei, vlak daarna komt de winterprei, de laatste groeit langzamer. De zomerprei oogst je van juli tot vlak voor de winter en vries je fijn gesneden rauw in, prima voor in stoofschotels en soepen! Winterprei is wel winterhard, de laatste prei oogst je tot april/mei.