

Boodschappenlijstje

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoestuin maaltje

Veldslastamp

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 20/20, 20 augustus 2015 | #moestuinmaaltje

Veldslastamp

Ingrediënten (voor 4 personen)

- Veldsla
- 1 knolselderij
- 200 gr spekjes
- scheutje witte wijnazijn
- room

Bereidingswijze

- Was de veldsla en verwijder evt. de kleine worteltjes en laat goed uitlekken.
- Maak de knolselderij schoon en snijd in blokjes. Kook in ruim water en een snufje zout.
- Bak de magere spekreepjes zonder olie uit in een koekenpan, tot ze lekker knapperig zijn. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Sprengel er een paar drupjes witte wijnazijn overheen, dit geeft een lekkere bite.
- Als de knolselderij gaar is, zet je er de staafmixer op en maak je er puree van. Een scheutje room maakt het extra luchtig en romig.
- Doe de knolselderijpuree in een pan en schep de spekjes er doorheen. Lepel er vervolgens de veldsla door, kijk zelf hoe veel je wilt.

Lekker met een runderworstje en een lik grove mosterd. De zoetige smaak van de knolselderij combineert goed met de zachte veldsla en zoutige spekjes.

Kweekweetjes

1. wat

Veldsla, ook wel korensla of ezelsoor genoemd. Familie van de kamperfoelie.

2. weten

Veldsla is eigenlijk helemaal geen sla, maar bladgroente. Het is heel gezond en rijk aan vezels, vitamine C, ijzer, calcium en foliumzuur. Veldsla laat zich wel goed tot salade verwerken. Het heeft een beetje een nootachtige smaak, kan zowel vers als gestoofd gegeten worden. Veldsla komt ook in het wild voor, open plaatsen op

vochtige, voedselrijke grond in bermen, op dijken en soms op landbouwgrond.

3. kweken

Veldsla is een herfst en wintergroente, dus zaaien doe je pas laat, vanaf half juli tot eind augustus. Leuk, want zo heb je ook later in het jaar, vanaf oktober, nog wat lekkers uit eigen moestuin. En als je in september nog zaait, heb je met een zachte winter ook nog een voorjaarssoort. Regelmatig kort bevateren (met sproeier, zoals een regenbau) houdt de plant gezond! Maar wees voorzichtig met plukken en wassen, het is een kwetsbaar blaadje dat snel beschadigd en dan slap en smottig wordt.