

TIJN VAN DE SMAAK

wortelrecepten

Zoete wortels (2 personen)

1 bos wortels, 40g boter, 2 dl. groentebouillon, 2 eetl.honing, 1 dl. zoete witte wijn, paar takjes peterselie, zout, peper.

Knip het groen 1 cm. boven de wortels af en was ze. Smelt de boter in een wok of hoge koekenpan en leg de wortels erin. Giet de honing er over, leg een deksel op de pan en zet die op de kleinste pit, op de laagste stand. Stoof de wortels en schep ze af en toe om. Schenk de bouillon en de witte wijn erbij en stoof de wortels nog 5 minuten met het deksel op de pan. Neem de deksel van de pan en laat de vloeistof gedeeltelijk verdampen. Knip de peterselie fijn en strooi dit samen met zout en peper over de wortels.

Wortelsoufflé (4 personen)

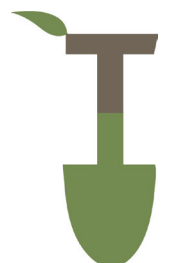
300g wortels, 20g boter, 2 eieren, 0,5 dl. crème fraiche, 1 bosje peterselie, 0,5 citroen, gemberpoeder, kruidenzout, peper.

Snij de wortels in stukjes, kook ze gaar in de bouillon en pureer ze. Verwarm de oven voor op 225°C. Vet 4 vormpjes in met boter. Hak de peterselie fijn. Splits de eieren en roer de wortelpuree door de crème fraiche, peterselie en eierdooiers. Breng het geheel op smaak met gemberpoeder, kruidenzout, peper en wat druppels citroensap. Sla de eiwitten stijf en schep ze door de wortelpuree. Vul de vormpjes en plaats de soufflé in een voorverwarmde oven gedurende 10 minuten.

Wortel met courgette (4 personen)

2 wintelwortels, 2 courgettes, 2 tl. dillezaad, zout, 2 eetl. boter, 3 eetl. witte wijn.

Schrap de wortels, was ze en snij ze in reepjes. Was de courgettes, snij ze in reepjes. Kook de wortels in weinig water met zout en dillezaad ca. 10 minuten en giet ze af. Voeg de boter courgette en wijn toe en laat de groenten zachtjes gaarstoven met de deksel op de pan in ca. 10 minuten. Haal de deksel van de pan, roer de groenten af en toe om en laat het vocht iets indampen.



TIJN VAN DE SMAAK

wortelrecepten

Worteltagliatelli (4 personen)

400g dikke wortels, snufje thijm en rozemarijn, 1 teentje knoflook, 1 eetl. olijfolie, vers gemalen peper, kruidenzout.

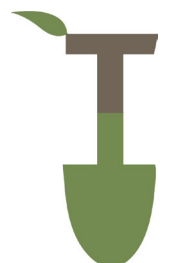
Snij de wortels met een dunschiller in dunne slierten. Verhit de olijfolie, voeg de wortels, thijm, rozemarijn, de geperste knoflook en een bodempje water toe. Laat de wortels zachtjes beetgaar stoven en breng ze op smaak met kruidenzout en peper.

Champignon- en wortelmaaltijdsoep

750g kastanjechampignons, 3 wortelen, 3 uien, 150g rijst, 3 eetl. olijfolie, 2 groentebouillonblokjes, 4 laurierblaadjes, 1.5 kl. dragon, 1 kl. kerriepoeder, 1.5 à 2 liter water, peper en zout

Maak de champignons schoon en snij in schijfjes. Snij de wortels in dunne schijfjes. Snij de uien in 4 en vervolgens in dunne plakjes.

1. Verwarm de olijfolie in een soeppan. Voeg de ui toe, bestrooi met een snuifje zout en laat 2 min; zacht bakken.
2. Voeg de wortelschijfjes toe en bak al roerend 3 min op zacht vuur.
3. Verkruimel de bouillonblokjes over de groenten in de pan en giet er 150ml water bij. Laat nog 3 min zacht koken. Roer regelmatig om.
4. Voeg de champignons, dragon, laurierblaadjes en het kerriepoeder toe. Kruid met peper en meng alles goed.
5. Laat de groenten 5 min. Bakken, tot de champignons wat geslonken zijn. Voeg dan 1.25 liter kokend water toe.
6. Meng de rijst door de soep en laat 20 min sudderen. Voeg naar smaak nog 1 tot 6 dl kokend water toe (voor dikke of vloeibare soep) en laat de soep nog 10 min zacht koken.



TIJN VAN DE SMAAK

wortelrecepten

Worteltjes met courgette (4 personen)

400g wortels, 400g courgettes, 1 middelgrote ui, 1 eetl. olijfolie.

Maak de groenten schoon en snij ze in schuine plakken (maak de plakken van de courgettes dikker dan die van de wortels zodat beide groenten gelijktijdig gaar zijn; bij grote courgettes de plakken eventueel halveren). Verwarm de olijfolie en fruit de ui hier even in. Voeg de courgette en wortels toe en laat ze zachtjes beetgaar stoven in een bodempje water.

Wortelsaus

(een mooi gekleurd sausje om bij gekookt graan te gebruiken)

300g wortels, 1 kleine ui, 1 eetl. olijfolie, snufje thijm en rozemarijn, 2 dl groentebuillon, eventueel (soja)room.

Snipper de ui en snij de wortels in kleine stukjes. Verhit de olijfolie en fruit de ui hierin. Voeg de wortels en de groentebuillon toe en stoof de wortels goed gaar. Pureer de saus en breng op smaak met thijm, rozemarijn. Voeg desgewenst wat (soja)room toe. (Laat de saus dan niet meer koken).

