



GROENTENSCHOTEL

Ingrediënten (2 pers.) :

200 g fijne wortelen
6 witte asperges
2 stukken wit van prei
1 kleine brocolli
2 x 4 tomatootjes

2 eetlepels olijfolie
dille
rucola
peper & zout
lookpoeder

Bereiding:

Schil de asperges zorgvuldig en breek er het laatste stukje af om eventuele restjes draden te voorkomen. Bind ze samen met een koord.
Neem een kom water, zet op het vuur met een beetje zout, leg er de asperges in. Breng aan de kook en laat deze 3 minuten sudderen. Verwijder de kom van het vuur en laat nog 10 min. rusten.
Neem de asperges uit de kom en leg op een keukenhanddoek.

Kuis de broccoli en snijd in roosjes. Breng water met een beetje zout aan de kook of hergebruik het kookvocht van de asperges.

Plaats de broccoliroosjes in de kom en laat deze 3 minuten (max.) sudderen. Neem de kom van het vuur en plaats onmiddellijk onder stromend koud water tot volledige afkoeling.

Kuis de worteltjes, verwijder de uiteinden en snijd overlangs in 4. Snijd vervolgens schuin in twee.

Neem een kom met water en een beetje zout en voeg de worteltjes toe. Breng aan de kook en laat gedurende 4 min. (max.) sudderen. Zet eveneens onder stromend koud water tot volledige afkoeling.

Spoel het wit van prei en snijd overlangs in 2 stukken. Neem een kom met water met een snuffje zout, voeg de prei toe en laat 20 min. sudderen. Verwijder de kom van het vuur.

Spoel de tomatootjes. Kies twee takjes met 4 tomatootjes. Kruid met een beetje olijfolie, peper, zout en een beetje lookpoeder. Plaats 10 min. in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Neem een pan met 1 eetlepel olijfolie en bak het wit van prei goudbruin. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Zet het vuur op de laagste stand en voeg vervolgens de asperges, wortelen en broccoli toe. Kruid met peper, zout en een beetje lookpoeder. Laat alles 2 à 3 minuutjes opwarmen zonder de groenten te kleuren.

Serveer:

Schik nu naar willekeur en kleur op het bord. Vergeet de tomatootjes niet in de oven. Eventueel afwerken met snippers dille en rucola.