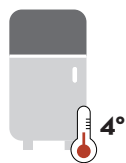


# PASTINAAK



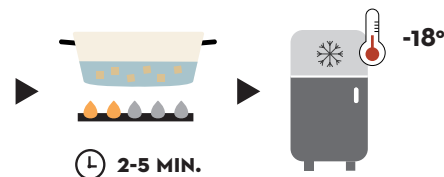
## 1. BEWAREN



**TIP!** Verpak pastinaak in een papieren zak

OF

zie  
2. VOORBEREIDEN



## 2. VOORBEREIDEN



## 3. BEREIDEN



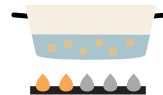
EET RAUW

OF



⌚ 4-6 MIN.

OF



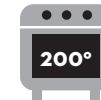
⌚ 10-20 MIN.

**TIP!** Alle stukjes pastinaak moeten onder water staan



OF ⌚ 10-25 MIN.

**TIP!** Met lepel olijfolie



OF ⌚ 25-40 MIN.

**TIP!** Met olijfolie en/of peper

## 4. RESTJES?



Puree van pastinaak en aardappelen

OF



Soep



2

PERSONEN



15 TOT 30  
MIN.

## WINTERSE GROENTENWOK

### BASISINGREDIËNTEN

- 1/4 knolselder
- 1 prei
- 2 lente-uien
- 1/2 pastinaak
- 1 bakje champignons
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 1 snede (volkoren) brood

### BEREIDINGSWIJZE

1. Maak alle groenten grondig schoon.
2. Snij de prei en de lente-uien in ringen.
3. Snij de pastinaak in plakjes, de knolselder in reepjes **en besprenkel ze met citroensap.**
4. Snij de champignons in vier.
5. Hak de knoflook fijn.
6. Verhit de olie in een grote pan of wok.

*Gebaseerd op een recept van NICE.*

### ... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- Sojasaus
- Sap van citroen

7. Doe de pastinaak en de knolselder in de pan en roer goed om.
8. Voeg nu ook de look, prei en champignons toe en laat het geheel verder bakken op een matig vuur. **Breng op smaak met sojasaus.**
9. Toast het brood en snij het in kleine blokjes.
10. Serveer het gerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.