

KNOLSELDER

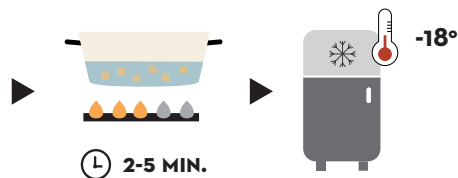
1. BEWAREN



TIP! Droge en koele plaats

OF

zie
2. VOORBEREIDEN



⌚ 2-5 MIN.

2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



EET RAUW

TIP! Kruid met peper, zout, citroensap en/of olijfolie

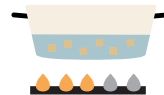
OF



⌚ 5-7 MIN.

TIP! Met 2 eetlepels water + gebruik deksel

OF



⌚ 12-15 MIN.

TIP! Alle stukjes knolselder moeten onder water staan

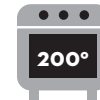
OF



⌚ 10-20 MIN.

TIP! Met lepel olijfolie

OF



⌚ 25-35 MIN.

TIP! Met olijfolie en/of peper

4. RESTJES?



soep

OF



Puree van knolselder en aardappelen



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.

MEER RECEPTEN?
www.zekergezond.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**