

Champignons met look

Ingrediënten:

- 250 gr. bio portobello champignons
- Bio olijfolie
- 1 bio sjalotje
- 1 bio courgette
- ½ rode bio pepertje
- 3 teentjes bio look
- 8 bio kerstomaatjes
- 1 el. zure bio room

Bereidingswijze:

- Snij het sjalotje in ringen en de courgette in staafjes van ongeveer 1 cm. en stooft aan in een beetje olijfolie. Pers er 2 teentjes look bij, het fijngesneden rode pepertje en laat nog even mee aanstoven. Haal uit de pan en hou apart.
- Borstel de champignons zuiver, snij ze in repen en bak aan in dezelfde pan. Stevig kruiden met peper uit de molen en klein beetje zout.
- Voeg het sjalotje, de courgette en de look er terug bij.
- Snij het laatste teentje look fijn en de kerstomaatjes half door en doe ze bij de champignons.
- Roer de zure room eronder en dadelijk opdienen.

TIP: Kan zo opgediend worden als vegetarisch gerecht.

Ook heel lekker als groenteschotel bij lamsvlees of bij pasta.



Aardappelkoekjes met broccoli

Ingrediënten:

- 2 grote bio aardappelen
- ½ stronk bio broccoli (alleen de roosjes)
- Bio nootmuskaat
- Bio zwarte peper van de molen

Bereidingswijze:

- Kook de aardappelen in de schil en laat afkoelen.
- Stoom de broccoli roosjes gaar.
- Rasp de aardappelen fijn en meng met de broccoli.
- Kruiden met muskaatnoot en peper.
- Maak hiervan bolletjes en druk deze plat.
- Laat nog enige tijd opstijven in koelkast en bak dan zachtjes aan in olijfolie