



SCHORSENEREN DRIEMAAL ANDERS

Op het moment dat je dit leest ligt mijn boek "gezond en biologisch koken, een praktische handleiding naar een gezonde keuken" in de winkelrekken. Het is een selectie van 55 recepten die ooit in BioGezond verschenen zijn, aangevuld met voedingsinfo over de ingrediënten. Het boek bevat veel nuttige informatie over voeding en gezondheid, koken en producten en praktische tips. Verderop in dit blad vind je meer info. Door omstandigheden heeft de publicatie een beetje op zich laten wachten, maar uiteindelijk is alles toch op zijn pootjes gevallen. Allemaal zonder erg, zelfs de Azteken kunnen vergissen.

Auteur Ludo Slaets

Ingrediënten

- - ½ kg schorseneren
- - azijn
- - olijfolie
- - boter
- - tijm
- - rozemarijn
- - salie
- - look
- - citroen
- - peper van de molen
- - grof zeezout
- - oregano
- - zonnebloempitten
- - venkelzaadjes

Bereiding

- Was de schorseneren eerst, zodat vuil en zand wegspoelen.
- Schil ze met een dunschiller en leg dadelijk in water met een scheutje azijn.
- 1)** Stoom 1/3 van de schorseneren kort, zodat ze hard blijven. Laat even afkoelen en snij ze in stukken van ongeveer 6 cm. Dep ze droog en haal even door olijfolie die lichtjes gekruid is. Gril ze langs alle kanten tot ze mooi gekleurd zijn
- 2)** Snij 1/3 van de schorseneren in stukjes van ongeveer 2 cm en leg ze in een bodempje water met een klein klontje boter. Doe er 3 eetlepels agave siroop en 1 el. appelazijn bij. Kruid met een beetje peper en laat zachtjes inkoken tot een stroperige saus.
- 3)** De rest van de schorseneren in kleine stukjes snijden. Laat een klontje boter smelten in een pan, doe er een takje tijm bij, een beetje rozemarijn, 3 fijngesneden blaadjes salie, ½ teentje look en enkele druppels citroensap. Laat de schorseneren hierin zachtjes bakken.
- Voor het opdienen flink kruiden met peper van de molen en een beetje grof zeezout.