

# KOOLRABI MET AVOCADO TARTARE

## Ingrediënten

- 1 koolrabi
- 2 avocado
- ½ teentje look
- ½ citroen
- 1 tomaat
- ½ courget
- 1 wortel
- 1 puntpaprika
- 3 radijsjes
- 2 champignons
- 1 klein stronkje witloof
- 1 blad ijsbergsla
- Gebroken lijnzaadjes
- Enkele pompoenpitten
- Gegrilde sesamolie
- Zwarte peper van de molen

## Bereiding

- Schil de koolrabi en snij deze in heel fijne plakken.
- Haal het vruchtvlies uit de avocado, plet het fijn met enkele druppels citroensap, geperste look en zwarte peper.
- Pel de tomaat en de courget, snij deze in fijne dobbelsteentjes en meng onder de avocado.
- Versier het bord met de rauwe groentjes, pitjes en lijnzaadjes, maak torentjes met de avocadomousse en besprenkel met sesamolie.

# GEVULDE ZOETE PUNTPAPRIKA

## Ingrediënten

- 1 zoete puntpaprika
- 150 gr manouri kaas (of andere zachte kaas)
- ½ tomaat
- 1 wortel
- 5 champignons
- ½ bataat
- ½ rode ui
- ¼ courget
- Pompoenpitten
- Oregano
- Look
- Zwarte peper van de molen

## Bereiding

- Snij de puntpaprika half door en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten
- Meng de kaas met oregano, een half teentje geperste look en peper en vul hiermee de paprika half op.
- Stoom de in stukjes gesneden wortel en bataat tot half gaar en schik tezamen met de andere groenten in de paprika.
- Lichtjes overstrooien met pompoenpitten en in een vuurvaste schotel een twintigtal minuten laten garen in de oven.

