

WINTERPOSTELEIN

Onkruid of heerlijke gezonde wintergroente!

Als je onze volkstuin binnenkomt, zie je meteen bij Ties op de compostbak een mooi exemplaar, zelfs met bloempjes. In veel tuinen is het al weggehaald, omdat het ook vaak als onkruid of wilde postelein wordt gezien. Deze groente is super gezond en op vele manieren te gebruiken bij onze maaltijden, bv soep, rauw als sla, in de stampot, wokken, door pastagerechten.

Het zorgt voor een goed immuunsysteem.

Zorgt voor goede balans tussen omega3/6.

Heel goed voor vaten, brein, huid en hormoonhuishouding.

En dat allemaal als groenblijvend plantje en bodembedekker in je volkstuin en in het wild. Dus pluk niet al je onkruid weg voor de compostbak, maar neem ook wat mee voor de maaltijd.

Mijn favoriete recept: (15 min.)

Nodig voor 2 personen:

1pak kant en klare gnocchi, (gekookte balletjes, gemaakt van aardappelpuree met bloem)

1-2 gesneden uien,

3 teentjes knoflook, kleingesneden,

1/2 ons (vega) gerookte spekjes,

1/2 pond champignons,

2 grote lepels cream fraiche of kookroom (light),

grote bos grof gesneden postelein,

Zout en peper, naar wens Italiaanse kruiden,

Geraspte kaas.

Bereiding:

Bak spekjes, uien en knoflook in de braadpan.

Zet flinke pan water op met zout en kook de gnocchi (2 á 3) min. Of zie de verpakking.

Doe de champignons met kruiden bij de spekjes en laat 5 minuten garen.

De gnocchi op tijd afgieten en bij de champignons doen met de cream fraiche of de room.

Daarna de postelein er doorheen scheppen en een beetje laten slinken.

Proeven en eventueel peper en zout.

Op je bord nog de kaas erover raspen naar wens.

Ook kun je de rauwe postelein op je bord leggen en daar het champignonmengsel mooi erover leggen en daarna geraspte kaas.

Variatie: heb je geen gnocchi of hou je er niet van, neem dan bv andere pasta of gekookte of gebakken krieltjes.

Natuurlijk kun jezelf ook een variatie maken voor de postelein.

Laat het me weten!

Succes en smakelijk eten,

Leny.