

Wortelpuree

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 5- 6 aardappelen
- +/- 8 wortelen
- Peper, zout (nootmukaat)
- Ui
- Olijfolie



Bereidingswijze

- Kook de aardappelen gaar
- Snij de ui fijn en de wortelen in blokjes
- Stoof de ui, voeg de wortelen. Voeg een geutje water toe en laat garen met een deksel erop. Roer af en toe.
- Giet de aardappelen af, doe bij de gestoofde wortelen en pureer.
- Kruiden met peper en zout (eventueel ook nootmuskaat)

Lekker met een mager stukje vlees vb kipfilet, varkensmignonet, biefstuk, kalkoenfilet, ...

TIP! Je kan allerlei soorten groenten gebruiken hiervoor. Zorg dat de hoeveelheid groenten altijd meer is dan de hoeveelheid aardappelen.

Vb Broccolipuree: Aardappelen, broccoli + beetje melk + peper en zout en nootmuskaat.

Voeg geen boter toe!!