

groentenspread delux (broodbeleg)

aantal personen: 4



ingrediënten

- 100g boerenkool
- 100g wortelen
- 50g groen van prei
- 100g gekookte kikkererwten (of uit blik)
- 2 el olijfolie
- 2 el mosterd
- 1 el tahin
- 1 kl ctroensap
- 1 el edelgistvlokken
- 1 kl kerriepoeder
- 1 kl gehakte, verse peterselie
- peper, zout



bereiding

Rits de boerenkool van de stelen.
Schil de wortel en snijd in blokjes.
Snijd de prei.

Hak alles fijn in een keukenmachine of hakmolentje.

Voeg de andere ingrediënten toe en mix nog even maar zorg ervoor dat je een beetje structuur behoud in de spread.

Breng op smaak met peper en zout.



wist je dat

Deze spread is eigenlijk een prima basisspread! Je kan de groenten vervangen door andere soorten (experimenteer naargelang het seizoen!) en de kikkererwten vervangen door andere peulvruchten. Als je voor deze laatste bonen of linzen gebruikt krijg je een wat zachtere textuur. In plaats van peulvruchten kan je ook geroosterde zaden, pitten of noten gebruiken.

inspiratie

Eva vzw. (07/12/2020). *Seizoensgroentenspread deluxe.*

Geraadpleegd van www.evavzw.be/recept/seizoensgroentespread-de-luxe