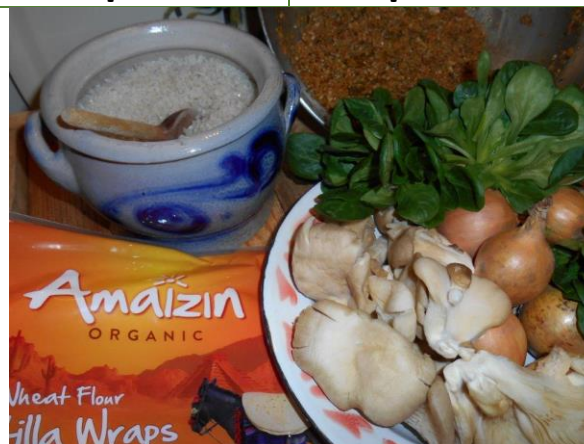


Recept van de week

Recept nr.: 26 **26 februari 2017**

Categorie: Diversen

Recept voor: Wrap met o.a. pesto en oesterzwammen



Ingrediënten:

een bakje oesterzwammen
 vijf à zes uitjes
 een bakje veldsla
 een schepje Keltisch zeezout
 wortelpesto (uit recept 24)
 een spatel kokosvet
 pakje biologische wraps

 een theelepel kerrie of kurkuma
 een beetje zwarte peper
 een schepje kruidenzout (wat je zelf lekker vindt)

Werkwijze:

Maak de uien schoon, snijd ze in twee helften en snijd iedere helft in smalle ringen.
 Snijd de oesterzwammen in niet al te kleine blokjes.
 Doe het kokosvet in een pan en laat het langzaam smelten.
 Schuif nu de uienringen en de oesterzwammen in de pan.
 Doe hier ook de kruiden bij.

Recept van de week

	<p>Even fruiten tot de uien glazig zien. De uien en paddenstoelen hoeven niet door en door gaar te zijn, beetgaar is voldoende. Schep dan de pesto in de pan en warm alles even door. 't Hoeft niet meer te koken. De olie die in de pesto is verwerkt mag niet heet worden; vandaar: alleen verwarmen.</p> <p>Was ondertussen de veldsla en droog deze goed (slacentrifuge bijvoorbeeld)</p> <p>Je kunt ervoor kiezen om de wraps even te verwarmen in een koekenpan (wel een aantal keren omdraaien om uitdroging tegen te gaan). Of je legt ze zo op je bord. Schep dan een lepel vulling op de wrap. Spreid daar de veldsla overheen en rol de wrap op.</p> <p>Oesterzwammen moeten heel goed gekauwd worden. Zo komt niet alleen de smaak vrij, maar het helpt ook je spijsvertering!</p>
	<p>Anneke Bleeker www.project7-blad.nl</p>