

Knolselderij puree

Knolselderij, vanaf de herfst liggen ze je weer met een frisse blik in de groente schappen aan te kijken. In de jaren 80 en 90 erg ondergewaardeerd maar gelukkig, sinds de “vergeten groenten” weer in de spotlights staan, mag ook de deze groente weer haar plaatsje verdienen in deze rij.

Als je nu eens geen trek hebt in aardappels of je wilt koolhydraatvrij eten, dan is deze puree vaak de oplossing, lekker gecombineerd met geroosterde peentjes en een stukje vlees. Simpel, niet al te zwaar en toch genieten van deze maaltijd, daar doen we t voor !

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 1/2 knolselderij
- 1 eetlepel mosterd (ik heb een grove groningse mosterd gebruikt)
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1/2 eetlepel citroensap
- Evt. Zout/peper

Bereiding knolselderij puree

Snij de knolselderij in plakken en schil deze. Snij vervolgens de plakken in blokjes. Kook de blokjes in een klein laagje water met wat zout gaar (duurt ongeveer 15 minuten).

Giet het water af en stamp of pureer met een staafmixer de stukjes knolselderij tot puree.

Als het te droog is, voeg dan wat melk of bouillon toe om het smeug te krijgen.

Roer de mosterd en citroensap er door en proef, voeg eventueel nog een beetje zout/peper toe.

Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

