

Prei

Prei is een groente die je wat mij betreft in z'n eenvoud moet eten. Zelfs zonder kruiden en specerijen heeft het al heel veel smaak. Een zeer snelle manier om toch gezonde groenten op tafel te zetten is wokken.

Deze keer dan ook gewokte prei.

Voor 4 Personen

Bereidingstijd: <15 minuten

Ingrediënten

- 700 gram prei
- 1 theelepel mosterd
- 2 theelepels kerrievoeder
- Peper/zout
- Olijfolie

Bereiding

Snij het kontje van de prei en maak 1 grote insnede in de lengte. Hierdoor kan je eenvoudig onder stromend water de aarde er uit wassen.



Snij de prei vervolgens in ringen en laat alles zo veel mogelijk uitlekken.

Verwarm een scheut olijfolie in een wokpan. Als dit heet is, prei en kerriepoeder erbij en regelmatig omroeren. Na 5 Minuten de mosterd erbij.

Nog 3-4 minuten door wokken. Maak eventueel verder op smaak met zout en peper.

Heerlijk bij een stukje vlees en (bijvoorbeeld) [risotto](#).