Recept van de week
Andijvie Hazelnoot

Deze week kan je de Andijvie Hazelnoot uitproberen thuis! Je kan dit recept gebruiken voor je huiswerkopdracht. Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 250 gram andijvie
- 1 ui
- 1 tomaat
- ongezouten hazelnoten
- 125 gram aardappelen
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Hak de hazelnoten in twee stukken, leg in een bakje
2. Snijd de ui in kleine stukjes, leg in een bakje
3. Snijd de tomaat in stukjes, leg in een bakje
4. Als het nodig is: snijd de andijvie in repen en was grondig en zet weg in een grote kom

Koken: 20 minuten

5. Vul de kookpan met 1 liter water
6. Breng het water aan de kook. Kook de aardappelen 20 minuten
7. Ondertussen tijdens koken van de aardappelen: Zet de hapjespan met 1 eetlepel milde olijfolie op het vuur
8. Bak in de verwarmde milde olijfolie de ui
9. Fruit de ui tot deze glazig is en lichtbruin
10. Voeg de stukjes tomaat toe aan de ui in de hapjes pan
11. Roer rustig door, ongeveer 2 minuten
12. Voeg de reepjes andijvie toe en stoof dit in 5-8 minuten gaar
13. Voeg als laatste de gehakte hazelnoten toe
14. Kijk of de aardappelen gaar zijn (gaar = als de aardappel breekt als je er in prikt met een vork)
15. Serveer de aardappelen met het andijvie notenmengsel

Eet smakelijk!

Lekker voor weinig, budgetkookboek vol gezonde en betaalbare recepten voor 2,25 euro per persoon, Voedingscentrum, prijzen 2022