

KNOLVENKEL PLAATTAART MET SAFFRAAN



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 2 knolvenkel
- 1 1 grote ui
- 1 Paar draadjes saffraan
- 1 Beetje olijfolie
- 1 Feta
- 1 Pijnboompitten
- 1 Bladerdeeg



Venkel (*Foeniculum vulgare*) is een naar anijs smakende plant die als kruid gezien wordt (de takken en draadachtige bladeren), maar ook als groente en dan vooral de verdikking van de onderkant van de steel die aan de voet van de plant groeit (de venkelknol). De venkelplant kan tot boven manshoogte groeien. De zaden staan al eeuwenlang bekend om hun geneeskrachtige werking. Ze worden op verschillende manieren tot medicijn verwerkt. De krachtigste vorm daarvan is de venkelolie, die uit de zaden wordt geperst. Een andere mogelijkheid is het trekken van extracten (bereid als thee) uit de zaden.

Zo maak je het:

Maak de knolvenkel schoon, haal de harde kern eruit, en snijdt in reepjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Roerbak in een koekenpan of wok in een beetje olijfolie de ui en knolvenkel ongeveer 15 à 20 minuten.

Voeg de in water geweekte saffraandraadjes toe.

Verwarm de oven voor tot 185 gr.

Leg op een bakblik eerst bakpapier. Verdeel hierover het bladerdeeg en laat de randen iets omhoog staan. Bak het bladerdeeg even tijdens het opwarmen daardoor krijg je een bodem die beter gaar is.

Verdeel de ui, knolvenkel en saffraan over het voorgebakken bladerdeeg. Snijdt de Feta in dunne plakjes en leg dit op de groenten. Strooi een handjevol pijnboompitten erover.

Bak deze plaattaart 45 minuten in de oven op 185 gr.

Smakelijk eten