

Voor 2 personen

RECEPT



POSTELEIN GROENE OF GELE MET NOTEN OF PITTENA

Je hebt nodig:

500 gram postelein
50 gram walnoten fijngehakt, of 50
gram cashewnoten of 50 gram
pijnboompitten
50 gram geraspte Gruyère kaas
2 eetlepels olijfolie extra vierge
Zeezout en versgemalen peper



Het schoonmaken gaat heel rechthoekig-rechtaan. Het belangrijkste is dat je dit voorzichtig doet. De groente kneust gemakkelijk, en dat is niet positief voor de smaak. Alle delen van deze groente zijn eetbaar, afgezien van de wortels. Snijd of knip die er dus eerst vanaf. Als dat nodig is kun je vervolgens ook de stengels in kleinere stukken snijden of knippen. Spoel dan de postelein af onder de lopende kraan. Niet te veel aandrukken en voorzichtig uitschudden. Als er nog veel vuil of zand meekomt nog een keer herhalen. Dan is de groente klaar voor de pan.

Bereidingswijze:

- Was de postelein grondig en laat goed uitlekken
- Snij de postelein wat kleiner
- Zet een grote pan op het vuur en verhit hierin de olijfolie
- Stop de postelein in de pan en bak het ongeveer 3 minuten totdat het flink geslonken is
- Breng op smaak met zeezout en gemalen peper
- Schep het met een tang uit de pan en leg op een bord
- Schep er de nootjes overheen

