



BOUILLONPASTA, KOKEN ZONDER PAKJES EN ZAKJES

#zoutarm #fodmap #soep #saus

HOEVEELHEID

3 gesterileerde grote glazen (jam)potjes of 6 kleine

Foto en recept van Ellen Steinmeijer, ABCdiëtist

WAT HEB JE NODIG

- 300 gram prei en/of rode ui, witte ui, lente-ui (FODMAPd alleen groene deel van de prei en evt groene deel van de lente ui)
- 250 gram knolselderij
- 250 gram wortel
- 50 gram bleekselderij
- 100 gram verse bladpeterselie met stengels
- 1/2 vers rood pepertje zonder zaadjes
- (3 verse laurierbladeren)
- (25 gram lavas)
- 250 gram fijn (zee)zout, mag minder (verhouding zout - groente/kruidentmengsel moet minimaal 1:5 zijn)

Experimenteer met andere kruiden en groenten, pas zelf de hoeveelheden aan. Belangrijk is dat de basis voor ongeveer 1 liter uit prei en/of uien bestaat. Dit is nodig voor een goede bouillonsmaak waar ook de knolselderij een groot aandeel in heeft. Je kunt bijvoorbeeld tijm, bieslook, selderie, knoflook toevoegen maar ook zongedroogde tomaten, bloemkool, broccoli, spitskool, pastinaak of andere groenten waarvan je restjes over hebt.

MATERIAAL

Keukenmachine/foodprocessor of staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak alle ingredienten schoon en maak ze zondig droog op een keukendoek of in de slacentrifuge. Snijd ze in kleine stukken.
2. Maak de ingredienten klein in de keukenmachine. Waarschijnlijk moet je dit in meerdere porties doen.
3. Doe alles over in een grote kom.
4. Voeg het zout toe en meng alles zeer goed door elkaar.
5. Vul de potten met het mengsel, druk de inhoud goed aan. Maak zonodig de randen schoon of gebruik een vultrechter.
6. Sluit af met een deksel.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel
Nederland.

open
jksas
blokj