

Andijvierolletjes

Met oesterzwammen



Ingrediënten:

- 1 krop andijvie (10-16 grote bladeren)
- 150 gram oesterzwammen
- 1 ui
- 2 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- citroensap
- 2 theelepels tijm
- 100 gram havermout
- 1 ei
- zout
- 2,5 dl. yoghurt
- 100 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Snipper de ui.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, zodra de pan warm is olie toevoegen, zodra de olie warm is uisnippers zachtjes en langzaam smoren.

3. Snij de oesterzwammen en bosui klein, voeg dit bij de ui, samen met wat zout en smoor ze tot ze zacht zijn.
4. Van het vuur af knoflook, tijm en citroensap toevoegen.
5. Meng in een kom het ei door de havermout en meng daar het oesterzwammen mengsel door. Een half uur laten rusten.
6. Was mooie, grote andijviebladeren en blancheer ze 1-2 minuten in kokend water. Schep ze in een vergiet en laat ze goed uitlekken en afkoelen. Bewaar wat kookvocht.
7. Verwarm de oven voor op 180°C.
8. Spreid blad voor blad voorzichtig uit, leg er een lepel vulling op en rol / vouw het netjes op. Leg de rolletjes in een ingevette ovenschaal, voeg er wat kookvocht bij.
9. Meng yoghurt en kaas en verdeel dit over de rolletjes.
10. Verwarm dit gerecht nog 40 minuten in de oven.

Dit gerecht is ook goed te maken met de bladeren van paksoi, chinese kool of snijbiet.

Andijvie

Andijvie hoort bij de cichorei familie, planten uit deze familie smaken bitter en hebben vooral in het voorjaar een bloedzuiverende werking.

Andijvie is in ons land een bekende bladgroente, rijk aan calcium en ijzer. Helaas is de groente niet zo populair, juist vanwege de wat bittere smaak. Deze smaak heeft een functie, zowel voor de plant (bescherming tegen vraat) als voor de spijsvertering van de mens, ze stimuleren de leverfuncties.

Kies in elk geval voor biologische andijvie want in de gangbare landbouw worden vaak rassen gebruikt waarvan de smaak minder bitter is.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige* www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022009
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: hele jaar