

Zeewortel

met kaascreme



Ingrediënten:

- 350 gram wortels
- ½ blad nori (zeewier)
- 2 dessertlepels sojasaus
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 2-3 theelepels rookzout

- 150 gram verse roomkaas
- 100 gram yoghurt
- 2-3 theelepels mierikswortel (potje)
- 40 gram pretzels
- iets citroensap
- 1 dessertlepel kappertjes
- paar takjes dille

Bereiding

1. Wortels schillen en stomen (dunne wortels 5, dikke wortels 10 minuten).
2. De wortels met een mandoline in zeer dunne plakjes snijden.
3. Meng wortels, versnipperde nori, sojasaus, azijn, olie en rookzout in een kom met deksel.
4. Afdekken en nu en dan omroeren en dan tegelijk proeven of de wortels al goed op smaak zijn.

5. Verse roomkaas, yoghurt, mierikswortel en iets citroensap vermengen.
6. Gehakte kappertjes, dille en pretzels hieraan toevoegen.
7. Proef of er nog zout, peper of citroensap nodig is.

Serveer roomkaas en wortels apart als (brood)beleg. Of presenteer een laag roomkaas met daarop wortels als voorgerecht. Extra dille, citroen en pretzels om te garneren.



Dit recept komt uit *Schrot & Korn* www.schrotundkorn.de en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige, www.voedwel.nl

Recept: 2026012

Gerecht: voorgerecht / broodbeleg

Seizoen: hele jaar