



ZOETE AARDAPPEL RÖSTI MET KURKUMA EN KARWIJZAAD

Zin in iets heel erg simpels en lekkers ? Hier heb ik een bijzonder snel en gemakkelijk recept voor U. Vaak ziet men in de winkel wel die oranje zoete aardappels liggen. Als je die gewoon kookt, is het niet zo bijzonder van smaak. Wat melig.

Maar als je er rösti van maakt,.. Jammie ! Rösti zijn een soort latkes. Zoete aardappel bevat veel meer magnesium en calcium, in vergelijking met de 'Hollandse Pieper'. Qua koolhydraten scheelt het nauwelijks. Dit recept kun je ook met de gewone aardappel maken. Met wortel of andere stevige groente is het ook lekker. Wat U maar kiest.

Voor 2 a 3 personen.

1. Neem 1 hele dikke zoete aardappel, of 2 a 3 kleinere.
2. Neem 2 eieren.
3. Neem een flinke eetlepel vol bio volkorenbloem.
4. Neem een snufje (1/4 theelepel) kurkuma poeder (of vers geraspt).
5. Neem een theelepel vol KARWIJ zaadjes. (Dit smaakt echt anders dan komijn !).
6. Ook : Olijfolie en wat zout en peper naar smaak.

Dan:

- * Daarna schil je de (zoete) aardappel, of de andere groente.
- * Met een grove rasp, rasp je de aardappel, boven een grote kom.
- * Breek de eieren , doe erbij.
- * Een flinke eetlepel volkorenbloem, doe erbij.
- * Theelepel karwijzaad en kurkuma, doe erbij.
- * Peper en Zout, doe erbij.

Rustig en goed door elkaar roeren.

Nu is je mengsel klaar om te bakken.

- * Olie in een grote koekenpan doen.
- * Even verhitten.
- * Ikzelf leg in alle 4 hoekjes een platte koek rauw mengsel.
- * Soms neem ik 2 koekenpannen tegelijk.

Rustig bakken op een 1/2 hoge verwarmings stand. Af en toe de latkes omdraaien.
Ze zijn in ca 10 minuutje gaar en klaar.

Dek ze goed af, want anders zijn ze al op gegeten voordat ze op de tafel staan !
Frisse Griekse salade erbij,

Met een smakelijke groet van Tienieke