2A Vegetarisch

Knolselderijpuree met verse tijm

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een steelpan met een dikke bodem. Voeg de blokjes knolselderij, tijmblaadjes, knoflook en wat zout en peper toe en roer even goed om. Bak circa 5 minuten op hoog vuur tot ze goudbruin zijn. Draai het vuur laag en voeg een laagje water toe. Kook, met de deksel op de pan, de knolselderij in circa 20 minuten gaar. Voeg eventueel kokend water toe als de knolselderij droogkookt. Stamp de knolselderij tot een grove puree. Voeg de boter toe en breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ ¼ knolselderij, geschild en in blokjes van 1 cm
- ☐ ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 tl roomboter
- ☐ Paar takjes tijm, blaadjes gerist
- ☐ Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**155 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**9 g**
Eiwit	**3 g**