

Alles over veldsla



We hebben het vandaag over een interessante wintergroente: veldsla. De sla zit boordevol vitamineC, goed voor het immuunsysteem, en het bevat ook ijzer en vitamine B11 (foliumzuur). Het is een lokaal gekweekte groente, die in de winter uit de moestuintunnel, serre of tuinkast komt.

En hier hoort natuurlijk een receptje bij:

Soep van veldsla met spekcrumble		
Ingrediënten voor 4 personen	Vorbereiding	Bereiding
150g veldsla	Schil de aardappelen en snij in blokjes	Smelt de boter in een kookpot en bak de ui glazig
2 aardappelen	Snipper de ui fijn	Voeg de aardappelblokjes, 1 l water en de bouillonblokjes toe
1 ui (optioneel)	Verhit een braadpan en bak de spekjes aan zonder vetstof	Laat 20 minuten koken
2 eetlepels room (eventueel soya)	Rooster het sneetje brood	Voeg de veldsla toe en laat nog een 5 minuten koken
2 eetlepels boter	Verkruimel het brood in een hoge maatbeker	Mix de soep glad en kruid

2 bouillonblokjes	Mix samen met de spekjes	Voeg de room toe
peper en zout		Afwerking
voor de garnituur:		Dien op in kommetjes en bestrooi met de crumble van spek
1 sneetje brood		Smakelijk!
50g gerookte spekreepjes		