

# Goentespreads

*Meer kleur op je bord? Dat fiks je zo met deze verschillende soorten groentespread van wortel, biet, geroosterde paprika, spinazie en broccoli.*

## **Wortelspread**

750g wortel, schoongemaakt en in kleine stukjes

2 el olijfolie

1 teentje knoflook

1 tl cajunkruiden

1 tl (gerookte) paprika

1/4 tl zout

1/4 tl gemberpoeder

1/4 tl peper

handje walnoten, grof gehakt

*Hoe maak je het:*

1. Kook de wortel heel gaar, als je er een vork in steekt moet dat heel makkelijk gaan.
2. Doe de wortel samen met de andere ingrediënten in een grote kom en pureer met de staafmixer glad.
3. Roer de grofgehakte walnoten erdoor.

## **Geroosterde paprika**

- 2 rode puntpaprika's
- 50 gram pijnboompitten, lichtgeroosterd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1,5 eetlepel roomkaas
- scheutje olijfolie
- kneepje citroensap

Zet de oven op de hoogste grilstand. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's op een bakplaat en schuif voor een paar minuten in de oven, direct onder de grill, tot het vel begint te blakeren. Hevel de geblakerde paprika's over naar een steelpannetje en doe de deksel erop. De stoom zorgt ervoor dat het vel losser gaat zitten. Als de paprika's zijn afgekoeld, trek je het velletje er heel gemakkelijk af.

Doe de schoongemaakte paprika's – samen met de overige ingrediënten in de mengbeker van de staafmixer of keukenmachine. Pureer tot een smeùige groentespread en breng verder op smaak met wat peper en zout.

## **Bietenpesto**

- 200 gram gekookte bietjes
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 1 cm versgeraspte gember
- 50 gram lichtgeroosterde walnoten
- anderhalve eetlepel ricotta of naturel roomkaas

- 5 basilicumblaadjes, fijngesneden
- halve theelepel zout
- 

Kook de bietjes gaar, of neem voorgekookte bietjes. Doe ze samen met de overige ingrediënten in de mengbeker van de staafmixer of keukenmachine en pureer tot een grove groentespread. Dit gaat heel snel. Paar keer op de pulse knop drukken en je bent klaar om te smeren.

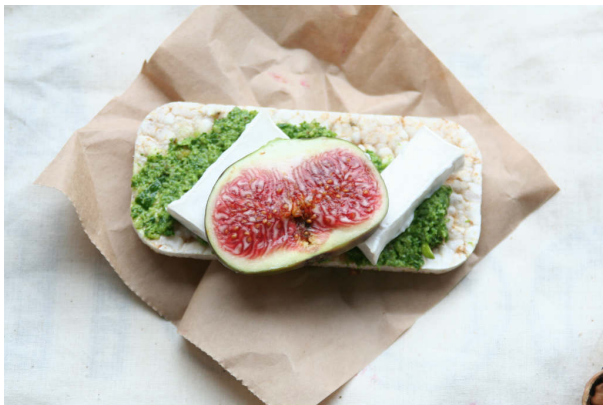
### Broccoli spread

- 200 gram broccoli
- 55 gram geschaafde amandelen, lichtgeroosterd
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel citroensap
- halve eetlepel verse tijmblaadjes
- paar sprietjes bieslook, of dingesneden bosui
- olijfolie

Verdeel de broccoli in kleinere roosjes en snij de stronk in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Stoom de broccoli in 3-4 minuten beetgaar en laat schrikken onder koud stromend water. goed laten uitlekken.

Doe de broccoli samen met de overige ingrediënten in de mengbeker van de staafmixer of keukenmachine. Pureer tot een smeūige spread en breng verder op smaak met wat peper en zout.

### Groentespread met geitenkaas en vijg



De spread is werkelijk overal mee te combineren. Lekker met avocado, een eitje, tonijn, tomaat of met geitenkaas en vijg. Laatst had ik een fantastische [spinazie salade](#) gemaakt. De restanten heb ik een paar dagen later op rijstwafels gedaan. De rijstwafels kan je natuurlijk ook vervangen door volkoren brood of een goed stuk desem stokbrood.

Wat heb je nodig voor circa 3 boterhammen

- 50 gram gewassen spinazie
- 30 gram pijnboompitten
- 3 eetlepels olijfolie
- snufje peper en zout
- 1 verse vijg
- 75 gram geitenkaas
- voor erbij: volkoren brood, rijstwafels of stokbrood
- optioneel: balsamico stroop

Hoe maak je het klaar:

- Doe de spinazie, pijnboompitten en olijfolie in de keukenmachine of hakmolen van de staafmixer. Pureer tot een gladde massa. Voeg naar smaak zout en peper toe. Is de spread nog te grof, voeg dan extra olijfolie toe.
- Snijd de vijg in plakken en de geitenkaas in stukjes.
- Smeer de spread op de onderlegger naar keuze: volkoren brood, rijstwafels of stokbrood. Beleg met een plakje vijg en geitenkaas. Maak eventueel af met een paar druppel balsamico stroop.

Tip: vervang de pijnboompitten door walnoten of voeg er nog zongedroogde tomaatjes aan toe.

Tip: neem alle gewichten van de groentespread niet te nauw. Gebruik wat je in huis hebt en een paar gram meer of minder maakt echt niet uit.