

Groentemuffins

Ingrediënten:

- 200 gram wortel, geraspt
- 200 gram pastinaak, geraspt
- 2 rode uien, fijngesneden
- 5 bosuitjes
- Bosje peterselie fijngehakt
- 2 teentjes knoflook (optioneel)
- Peper
- Zout
- 10 eieren
- Kokosolie om de muffinvormpjes mee in te vetten

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de uien en lente-uitjes fijn, raps de wortel en pastinaak, hak de peterselie fijn en pers de knoflook en meng dit door elkaar.

Klop de eieren in een kom en meng alle overige ingrediënten in een kom.

Verdeel alles over de muffinvormpjes en bak in de oven in ca. 25 minuten gaar en een beetje bruin.

Probeer je eigen combinaties uit met groenten en kruiden.

Dit gerecht is zowel warm als koud heel smakelijk en ook geschikt als (meeneem)lunch.

Wanneer je het koud eet kun je eventueel wat extra kruiden toevoegen, want wanneer het koud is wordt de smaak wat afgevlakt.

Lekker met (home made) mayo (géén fritessaus)

Kruidenmayonaise

- 3 el mayonaise
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl kerrie
- Verse peterselie, bieslook of dille
- 1 tl citroensap
- Alles door elkaar mengen en eventueel verdunnen met water.

