

## Gele wortel

Wortelen werden al duizenden jaren geleden geteeld. Egyptenaren en Romeinen kende de wortelen al in verschillende kleuren zoals paars, rood, lichtgeel, groen en wit. Het duurde tot de 16<sup>e</sup> eeuw voordat de oranje wortelen voor het eerst geteeld werden. De gele wortel heeft dezelfde structuur als de oranje wortel maar is zoeter. Juist deze zoete smaak maakt de gele wortel populair in verschillende gerechten. Wortels hebben een beschermende werking tegen kanker en hart- en vaatziekten doordat de stof Luteïne er in zit. Ook is deze stof een inwendige zonnebril die het netvlies beschermt tegen de schadelijke werking van zonlicht.



## Gestooft gele wortel met thijm

Ingrediënten voor 2 personen: 500 gram gele wortel, verse thijm, boter.

Wortels schillen met de dunschiller in blokjes snijden van 2 cm x 2 cm, zodat je de wortel niet meer herkent qua vorm. Kookpan verhitten en een klontje roomboter laten smelten. De wortel hierbij doen en water toevoegen zodat de wortel net onder staat. Water aan de kook brengen en op laag vuur beetgaar stoven. U kunt dit controleren door er net een vork in te prikken.

Wortelen afgieten, in een schaal doen en fijn gesneden verse thijm er over heen strooien. Eventueel kunt u een beetje koolzaadolie toevoegen en met de wortelen vermengen voordat de thijm er over heen komt. Dit voor een iets romiger effect.

Licht verteerbaar en lekker te eten bij een stukje varkenshaas, gevogelte en een paarse truffelaardappel voor de kleur.



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:  
De Groene Schuur                      [www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)  
Lijkweg 9B                                [www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)  
6923CA Groessen                        e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)  
Tel. 0316-330718