

Spinazie vers van het land

Spinazie is een supergezonde bladgroente, veelzijdig te gebruiken en te verwerken in tal van gerechten. Met 1 grote zak (gewassen) spinazie kun je wel 3 verschillende gerechten maken.

Spinazie is al vroeg in het voorjaar volop verkrijgbaar, ook in stalletjes langs de weg. Lekker vers en biologisch! De groente is rijk aan veel verschillende soorten vitamines, mineralen en sporenelementen. Vooral het hoge gehalte aan oxaalzuur is opvallend, het bevat ook veel caroteen, vitamine E en antioxidanten. In onderstaande (bij)gerechten verwerk ik de spinazie rauw (gewassen).

Spinazie smoothie

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 kiwi (geschild en in stukken gesneden)
- 100 ml amandelmelk
- 50 g spinazie
- 50 cl kokoswater



Doe alles bij elkaar in de blender, meng het tot een gladde massa en genieten maar!

Tip: Heb je te veel bananen gekocht om direct te gebruiken, dan kun je deze in plakjes snijden en per portie invriezen. Heel makkelijk en klaar voor gebruik voor de volgende smoothie.

Spinazie pannenkoeken

Volg de gewone stappen voor pannenkoekenmix, doe een gedeelte van het beslag in een blender, voeg een grote hand rauwe spinazie toe en bakken maar! Ik gebruik vaak speltmeel voor het beslag, dit is geheel naar eigen keuze. De koemelk kun je vervangen door het amandelmelk en kokoswater uit het bovenstaande Smoothie recept. Dus geen left overs!



Bladerdeeghapjes met spinazie

Met de overgebleven spinazie kun je lekkere bladerdeeghapjes maken. Hiervoor heb je nodig:

- 10 plakjes bladerdeeg
- Spinazie (gewassen)
- 2 bosuitjes fijngesneden
- Pakje Fetakaas
- Peper en zout naar smaak
- Klein bakje crème fraîche
- 1 ei losgeklopt



Aan de slag

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal vlak voor je begint met dit recept de plakjes bladerdeeg los van elkaar en laat ze ontdooien.
- De spinazie fijnsnijden, de bosuitjes in kleine ringetjes snijden, voeg de fijngeprakte fetakaas en de crème fraîche toe, breng op smaak met wat zout en peper. Roer alles goed door elkaar.
- Leg op elk plakje bladerdeeg een hoopje van het spinaziemengsel. Vouw als een driehoek dicht, de randen druk je even met een vork aan.
- Breng de bladerdeeghapjes over op een ingevette bakplaat of een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met een kwastje de hapjes met een beetje van het losgeklopte ei.
- Bak in ongeveer 15-17 minuten gaar en bruin.