

Voor de tapenade van wortelen:

INGREDIËNTEN

- 4 wortelen
- 2 eetlepels magere witte kaas
- basilicum
- 1 afgestreken koffielepel komijnpoeder
- 1 kleine ui, fijngehakt

 4 pers.  20 min.

BEREIDING

Schil 4 wortelen en snij ze in blokjes. Laat ze 10 minuten koken in licht gezouten water.

Voeg de fijngehakte ui toe en enkele basilicumblaadjes.

Voeg 1 koffielepel komijn en 2 eetlepels magere witte kaas toe en mix het geheel. Breng op smaak.

Koel bewaren. Serveer de tapenades met rauwe groenten en pitabrood of zacht Zweeds brood.

Voedingswaarde (/portie)

Energie 61 kcal ; Eiwit 1,9 g ;
Vet 0,3 g ; Koolhydraten 11,3 g ;
Vezels 3,2 g

