



## Zomergroenten

Dit recept is afkomstig uit het boek 'Puur natuur'

ISBN: 9789077902141

Uitgeverij: Fontaine Uitgeverij

Auteur: Paule Neyrat en Jérôme Lacressonnière

## Zomergroenten



- Was 1 middelgrote courgette van 130 g à 150 g. Schil de courgette niet, maar verwijder wel beide uiteinden. Snijd het vruchtvlees in fijne blokjes.
- Was 1 tomat van 50 g à 80 g. Verwijder het kroontje en dompel de tomaat 10 seconden in kokendheet water. Koel hem af onder de koude kraan, trek het vel eraf, verwijder de kern en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Snijd een stuk van 50 g à 70 g uit 1 aubergine. Schil het stuk aubergine door er met een dunschiller om en om repen schil af te halen, snijd de aubergine in fijne blokjes.
- Stoom de voorbereide groenten met 1 takje uitroentijm en 1/2 laurierblaadje in 15 minuten gaar.
- Was 2 flinke basilicumbladen en dep ze droog. Snijd ze grof.
- Verwijder tijm en laurier uit de groenten, pureer de groenten met 1 theelepel wijngaardolie, het basilicum en 1 mespunt zout.

AD\_\_ Wacht lieft tot uw peuter 12 maanden is voor u hem aubergine laat proeven. Gemengd met courgette en tomaat die hij al kent, zal het zeker lukken. Pas daarna de verhoudingen aan door meer aubergine te gebruiken. Hij zal er snel aan wennen.

PN\_\_ Door een deel van de schil te verwijderen, maakt de aubergine minder sterk. U kunt de groenten gewoon fijnprakken, uw peuter is nu wel gewend aan stukjes.