

Lekker met vis en pasta of rijst.

en wil je helemaal koolhydratenvrij, kan er linzen ook bij.

Venkel & wortel gestoofd – mild en buikvriendelijk

- 1 venkelknol, in dunne reepjes
- 2 wortels, in halve plakjes
- Klein klontje boter of scheutje olijfolie
- Snufje zout
- Scheutje water of natriumarme groentebouillon
-

Bereiding:

1. Verhit de boter/olie op laag vuur.
2. Voeg venkel en wortel toe, bak zachtjes 2-3 minuten.
3. Voeg een scheutje water of bouillon toe, deksel op de pan.
4. Laat **15-20 minuten** stoven op laag vuur tot alles zacht en zoet is.
5. Eventueel op het eind een klein kneepje citroensap voor frisheid.

Variatiehint:

Voeg in stap 2 een klein snufje **dille**, **venkelzaad** of **peterselie** toe voor extra aroma, maar houd het subtiel zodat het mild voor je darmen blijft.