



Gesmoorde prei met tijm

3/4 personen:

olijfolie
klontje boter (optioneel)
2 tenen knoflook, in dunne plakjes
400 g prei, in plakjes van 1 cm
blaadjes van een paar takjes tijm

Bereiden

Dit bijgerecht met prei is razendsnel klaar. Voeg de tijm toe als extra smaakmaker. Wil je liever op de vegan tour, gebruik dan olijfolie in plaats van boter in dit makkelijke recept.

1. Verhit een scheutje olijfolie, eventueel met de boter, in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak die in 1 minuut goudgeel. Roer de prei en tijm erdoor, voeg zout en peper toe en zet het vuur laag.

2. Laat 15 minuten smoren, onder geregeld roeren, tot de prei zacht, maar niet verkleurd is. Een lekker bijgerecht, dat je als basis voor andere recepten kunt gebruiken, zoals:

- Roer er wat crème fraîche en geraspte parmezaan door, en voeg toe aan risotto
- Beleg er geroosterd brood mee, bestrooi met kaas en leg onder de grill. Voeg wat room toe en serveer met gebraden kip.

Recept: Jamie Oliver

organicfoodforyou.nl