



EET JE UITZICHT **NATAFELEN**



BOERENKOOL **BOERENKOOL**

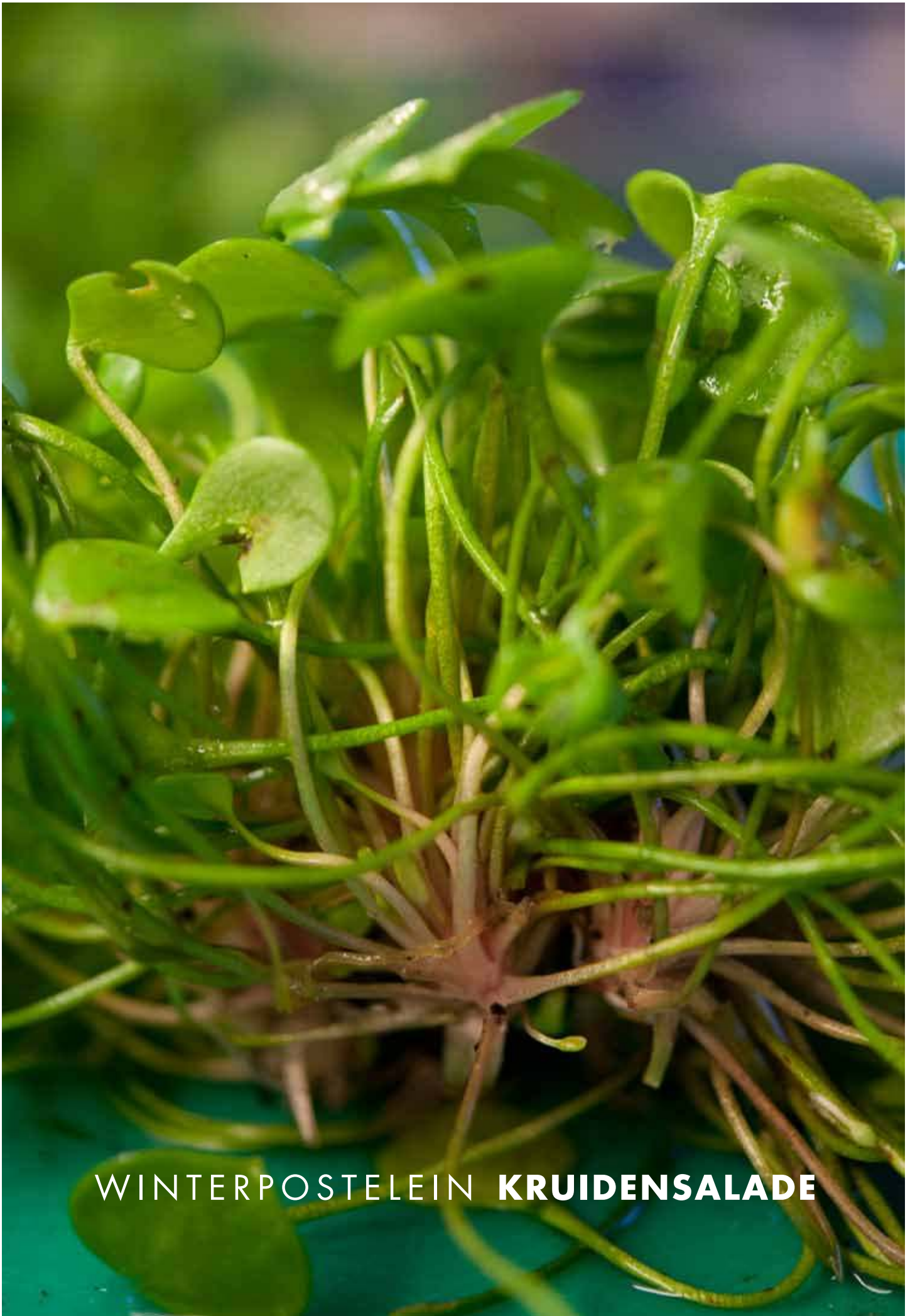




## KRUIDEN **WINTERHARD**







WINTERPOSTELEIN **KRUIDENSALADE**



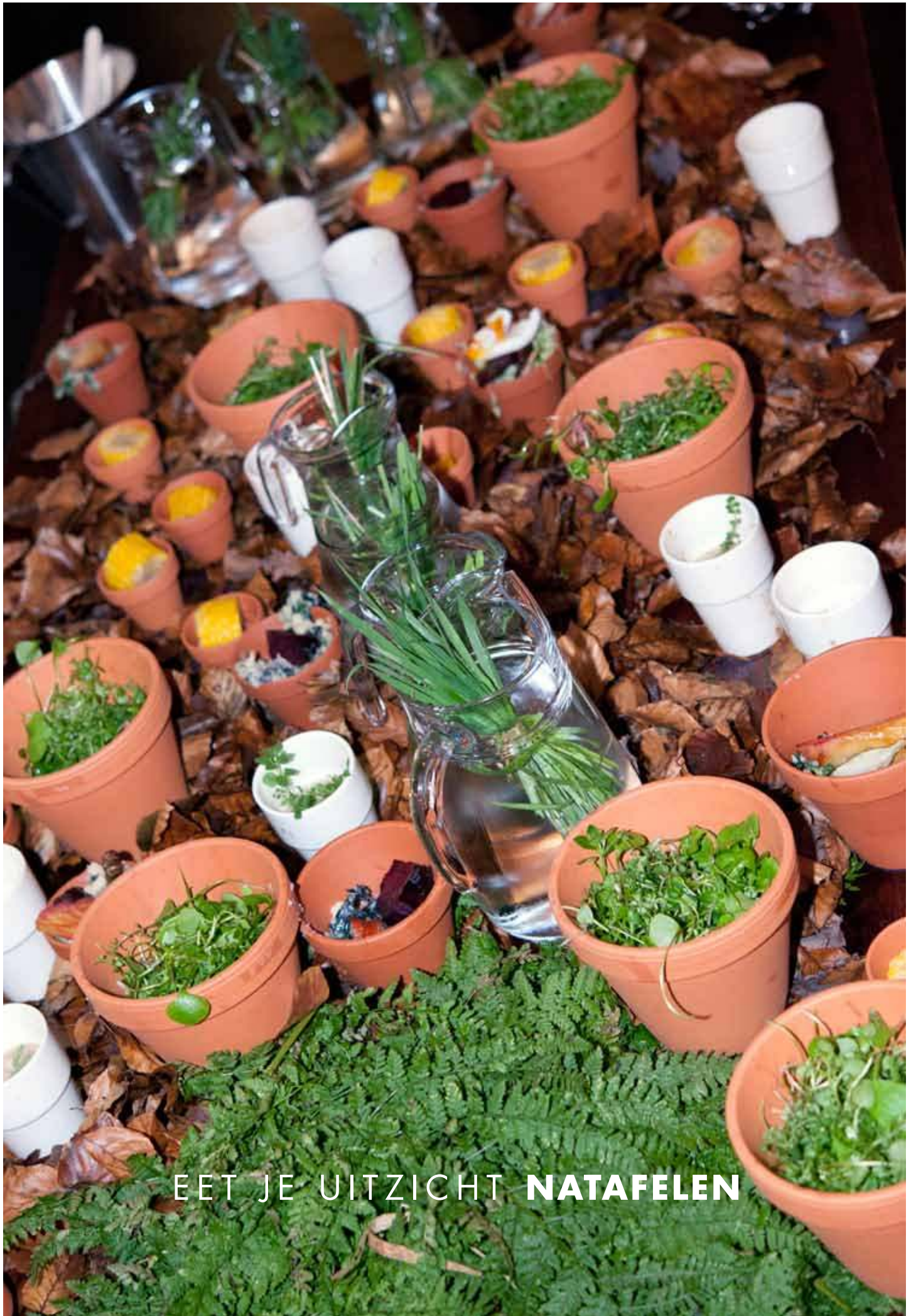
PETERSELIEWORTEL **PUREE**





GELIEFD VARKEN **SPEK**





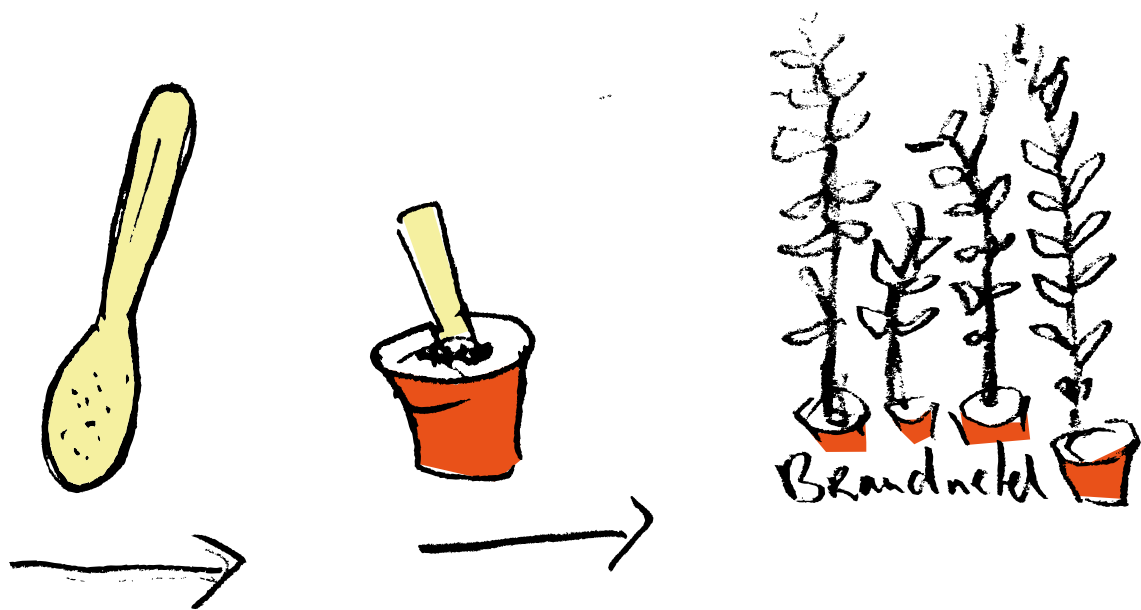
EET JE UITZICHT **NATAFELEN**





EET JE UITZICHT **NATAFELEN**





## BRANDNETEL RECEPT

Voor het natafelen hebben we de bloempotjes die normaal buiten staan naar binnen gehaald en op een grote tafel gezet. Ze zaten vol met een divers menu van winterse producten. Op zo'n manier dat wat we buiten in het landschap zien ook binnen van waarde kan zijn.

De natafelaars kunnen het menu en de gedachte meenemen naar huis en thuis hun eigen brandnetels kweken. Brandnetels bevatten veel ijzer, werken bloedzuiverend en bevorderen de spijsvertering.

Een brandnetelsoep recept:

Ingrediënten; 2 handjes brandneteltoppen, 2 preien, 1 teentje knoflook, 1 wortel, stukje knolselderij, 1 ui, 1 eetlepel olijfolie, walnoten , witte wijn(azijn)  
zout naar smaak

### Bereiding

Snijd alle groenten klein en houd de brandnetels apart.

Fruit deze licht in de pan.

Blus af met een klein beetje azijn of witte wijn.

Breng aan de kook met water en een beetje zout.

Voeg nu de brandnetels toe.

Pureer dit alles fijn tot een gladde soep.

Serveer met een gehakt handje walnoten.

