



REWIND PAUSE PLAY FORWARD
www.Rroom.be

Alternatieven voor ui, look en prei oww de fructanen

UI

Alternatieven voor ui:

Groen van lente-ui → je kan het wit van lente-ui in water zetten om het groene deel te laten groeien

Bieslook

Het kruid asefoetida (duivelsdrek)

Of je gebruikt in je bereiding grote stukken ui en verwijderd ze wanneer je de maaltijd eet.

Of je gebruikt ui-olie voor 1-malig gebruik (zie recept Lookolie en vervang de look door Ui)

LOOK

Alternatieven voor look:

Bieslook of

Lookolie

Recept Lookolie bereiden voor 1-malig gebruik.

Ingrediënten

- Een olie die je kan verhitten zoals olijfolie, zonnebloemolie of kokosolie
- Knoflook teentjes, gehalveerd

Werkwijze

1. Verhit de olie in een steel- of koekenpan. Zorg ervoor dat hij niet té heet wordt, hij mag niet walmen.
2. Voeg de knoflookteentjes (naar smaak) toe. Gebruik er 1-2 voor een normale maaltijd, maar je kan er meer gebruiken als je wilt.
3. Fruit de knoflookteentjes zachtjes in de olie. Zorg ervoor dat ze niet (te) bruin worden. Ze moeten nog een beetje licht/blank zijn. Haal de knoflookteentjes eruit, deze heb je niet meer nodig.
4. Gebruik de olie vervolgens voor een warm of koud gerecht.

Gebruik zoveel olie als je nodig hebt voor het betreffende gerecht (om bijvoorbeeld later de kip in te bakken), of gebruik wat meer om de olie later te laten af te koelen. Afgekoelde knoflookolie is bijvoorbeeld lekker om knoflooksaus (met mayonaise) mee te maken.

Deze lookolie mag je niet bewaren. In de winkel kan je lookolie voor lange bewaring vinden.

PREI

Van prei gebruik je het groene deel in plaats van het witte deel.