

# SNACKKOMKOMMER MET DIPSAUSJE VAN WORTELPUREE EN KERRIEPERSILLADE


EENVOUDIG

2 sneetjes droog witbrood • takje peterselie • zeezout • peper van de molen • 1 tl kerrie • mespuntje kurkuma (geelwortelpoeder) • geraspte schillettjes van een halve citroen • 4 snackkomkommers

Bereid de wortelpuree (zie Follade 'Lise' in 'Denk Groenten! Lente' p. 56).

Maak een persillade: hak het brood fijn in een mixer. Versnij de peterselie zeer fijn. Meng het brood met de peterselie, zeezout, peper van de molen, kerrie, kurkuma en de citroenschillettjes.

Leg de snackkomkommers op een schaal. Doe de wortelpuree en de persillade in twee aparte schaaltes. Dippen maar.

 **TIP:** groenten om te dippen zijn weer helemaal in! Probeer meerdere smaken te combineren...

 **VOEDINGSWAARDE:** vitamines A en C, kalium, natrium, caroteen, koolhydraten.

**ANTIOXIDANTEN:** groen en oranje.

**CALORIEWAARDE:** minder dan 150 kcal per portie.



**WIJNTIP:** de rauwe komkommer vraagt om een frisse witte wijn, de wortelpuree wil een iets zoetere begeleiding. Die twee eisen worden verenigd in een Jacob's Creek Semillon/Chardonnay.

