

Topinamboerpuree

Waarom een sjalot?

De sjalot geeft de puree een pittige en volle smaak.

Soort gerecht: Als aardappelgarnituur bij een hoofdgerecht

Bereidingstijd: 35 minuten

Recept voor 4 personen:

250 g topinamboer
125 g aardappelen
2 sjalotten (50 g)
½ teentje knoflook
1½ dl room, ongezoet
Zout en peper

Keukenmachine



De sjalotten halveren en ragfijn snipperen. De knoflook pellen, halveren, kiem verwijderen (deze smaakt bitter) en fijnhakken. De topinamboer en aardappels wassen, schillen en in grove stukken snijden. Doe alle ingrediënten in een pan, breng op smaak met zout en peper en kook de aardappels en topinamboer in ongeveer 20 minuten gaar. Pureer in de keukenmachine en serveer direct.

Lekker met auberginetartaar en lamsbout met sinaasappel (zie recepten op de website).

Tips:

- Pureer gerechten met aardappels nooit te lang, bij het pureren worden de vezels gebroken en uiteindelijk krijg je een soort behangplaksel. U kunt voor het pureren ook een stamper of pureeknijper gebruiken.
- Topinamboer of aardpeer komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika. Het is een knolgewas met een zachte en zoete smaak. In Europa is de topinamboer later verdrongen door de aardappel. De knollen dienen klein en stevig te zijn en een gave schil te hebben. Het is af te raden knollen te gebruiken die groenachtig zijn of al beginnen uit te lopen. Topinamboerknollen zijn kwetsbaar, ze blijven ongewassen, in keukenpapier gewikkeld en verpakt in een geperforeerde plastic zak in de koelkast maximaal 2 weken goed. Ze drogen namelijk erg snel uit. De topinamboer is niet geschikt om in te vriezen; ze verkleuren tot een onaangename donkerbruine kleur en worden zacht.
- De topinamboer is heel erg voedzaam, licht verteerbaar en heeft een helende werking; ze bevat namelijk veel inuline. Deze suiker is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline geen, voor diabetici moeilijk afbreekbare, glucose vrijkomt. Daarnaast bevat de aardpeer ook nog biotin (een vitamine), calcium, silicium, ijzer en natrium (mineralen). Ook is bekend dat de wortels geen nitraten opslaan en heeft hierdoor een weldadig effect op reuma, jicht en verstopping.