

Prei uit de wok met zongedroogde tomaatjes a la crème

Ingrediënten

- Prei
- Olie of boter
- Potje zongedroogde tomaatjes (supermarkt)
- crème fraîche (of vegan variant zoals haver fraîche)

Wok of koekepan, mes, snijplank, spatel

Dit recept bevat geen hoeveelheden. Als je dit bijgerecht gebruikt als “hoofdgroente” , naast je aardappelen en vlees, of bij pasta en stukje zalm) heb je ongeveer 1 prei van normale per volwassen persoon nodig. Wat is “normaal?”: zoals je ze in de supermarkt ziet liggen.

Schoonmaken:

Je begint met het schoonmaken van de prei. De handigste schoonmaak methode is de lange losse bladeren net boven de stengel (waar de prei nog wel stevig in elkaar zit) door te snijden. Daarna maak je een inkeping aan de zijkant, zodat je de bladeren wat van elkaar kunt duwen. Je ziet nu het zand zitten, spoel dat onder de kraan van de prei af. Blijf de bladeren van elkaar duwen tot je geen zand meer tegenkomt. Maak eventueel ook een inkeping aan de andere kant van de stengel. Er kan ook zand zitten aan de lange losse bladeren, maar beneden in de stengel zit beslist geen zand.

Snijden en klaarzetten:

Snij de onderkant (de worteltjes) van de prei. Spoel vervolgens het zand van je snijplank af. De prei is nu schoon om verder te snijden. Gebruik zoveel van de prei als je wilt, ook de lange losse bladeren zijn prima eetbaar. (Vroeger waren de blauwige bladeren taai en bitter, maar dat is er al lang uitgekweekt). Snij de preibladeren en de stengel in ringetjes van maximaal 1 cm breed, korter als je dat fijn vindt. Snijdt de gedroogde tomaten in kleine stukjes (je kunt ze ook “julienne” (= in kleine stukjes gesneden) kopen, dat scheelt weer tijd. Zet de crème fraîche klaar, maak de verpakking open.

Bakken:

Zet de wok op je fornuis. Giet een beetje olie in de wok en laat het warm worden. Doe de prei in de pak en ga “roerbakken”: beweeg de prei met de spatel door de pan en de olie. Loop hier niet bij weg, dan brandt de boel aan. Voeg even later de tomaatjes toe, en als je de prei gaar genoeg vindt, doe je de crème fraîche erbij. Roer alles goed door elkaar. Doe er zout, peper of tijm bij als je dat lekker vindt. Je kunt er op je bord ook nog wat geraspte parmezaanse of andere kaas overheen strooien. Zelf vind ik het lekker als de prei hier en daar wat knapperige bruin is gebakken. Je kunt ook op wat lager vuur pakken en de prei laten garen in de crème fraîche. Dan wordt het wat zachter.

Anti verspillingstip: gebruik de olie uit potje tomaten om de prei in de bakken. Spettert soms een beetje in het begin, maar gaat verder prima. Zorg wel dat de resterende tomaten goed onder de olie blijven staan.