

## Tarweschotel

- 1 kop gare tarwe
- 1 kop gare witte bonen
- 3 winterwortelen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine komkommer
- 2 eetlepels tarwemeel
- 2 theelepels kerrie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel olie

Fruit de kleingesneden ui met de knoflook en voeg er op het laatst de in dobbelsteentjes gesneden komkommer aan toe. Maak een sausje van citroensap, meel, kerrie en olie. Roer hier de uienmassa en de fijngesneden/geraspte wortelen door. Doe de tarwe en de bonen in een ingevette vuurvaste schotel en giet hier het wortelpapje over.

Zet de schotel 30 minuten in een oven bij 140-160 graden.

Garneer met verse bieslook, peterselie of kervel.

**P** please don't print this recipe unless you really need to.

Plantaardige recepten voor een betere wereld.

[Steun Plenty Food](#)

