



IN DEZE NIEUWSBRIEF

Pit- en Steenfruit, perziken, pruimen en nectarines

Steenfruit is de verzamelnaam voor zachte vruchten van buiten met een harde pit in het midden. De smaak van alle vruchten is zoet en sappig. Als ze rijp zijn, ruiken de vruchten lekker fruitig. Perziken, pruimen, nectarines, ze zijn er volop. Heerlijk om uit het handje te eten, maar je kunt er ook heerlijk recepten van maken.

Serveertip: Steenfruit Zomerse Guacamole (glutenvrije en veganistisch) 4-6 porties

2 avocado's / 2-3 eetlepels limoensap / **1 1/2 kopjes in blokjes gesneden steenvruchten - perziken, pruimen, nectarines** / 1 middelgrote jalapeno / 1/3 - 1/2 kop in blokjes gesneden rode ui / 1/4 kop gehakte verse basilicum/ zout naar smaak toevoegen.

Pureer de avocado met een vork in een grote kom. Voeg dit bij de limoensap met een flinke snuf zout en meng dit doorelkaar. Proef en voeg indien nodig meer zout toe. Voeg de avocado en limoensap bij de andere ingrediënten en roer voorzichtig samen. Proef en voeg indien nodig meer zout, citroensap en/of ui toe. Garneer met limoen en een snufje in blokjes gesneden rode ui.

Serveer met chips, taco's, salades, of spread op toast. Eet smakelijk!

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Miedema-AGF
Jan van Galenstraat 4, 1051 KM Amsterdam
Telefoon: 020 - 2050599, Fax 020 - 4275505, E-mail: info@miedema-agf.nl,
www.miedema-agf.nl