



## Prei suggesties en recepten

*Prei speelt vaak een bijrol als ingrediënt in soepen, ovenschotels, hartige taarten, nasi of bami. Maar hij doet het ook heel goed solo, bijvoorbeeld klassiek gewikkeld in ham met een bechamelsausje of gestoofd met kerrie en room. Hieronder een aantal recepten ter inspiratie.*

### Preitjes van de grill een stoer bbq-recept!

1. Leg jonge, niet schoongemaakte preitjes in zijn geheel op de hete grill, met wortels en al.
2. Maak een vinaigrette: meng een theelepel mosterd, 3 eetlepels olijfolie en citroensap tot het emulgeert. Maak op smaak met peper en (grof) zeezout.
3. Als de prei bijna zwart is rondom, haal je 'm van de grill.
4. Wacht tot de prei wat afgekoeld is en verwijder verbrande buitenkant.
5. Schik de prei op een bord, voeg wat dille toe aan de vinaigrette en schenk over de prei.
6. Brokkel ten slotte feta over het geheel.

**WIST  
JE  
DAT?**

Preiworteltjes even goed naar prei smaken als het wit van de prei? Was ze en bak ze in hete olie tot ze krokant zijn. Snufje zout erop en bv. gebruiken als topping op je burger of als crouton in de soep.

### Vichyssoise koude aardappel-preisoep

- 2 preien, alleen het wit
- 300 gr vastkokende aardappels in dobbelsteentjes
- 10 gr boter
- 1 bouquet garni van 1 takje tijm en 3 takjes peterselie in een groen preiblad
- 200 ml slagroom
- 1 theelepel gehakte bieslook
- 1 theelepel gehakte kervel

Snijd het wit van de prei doormidden. Maak schoon en snijd vervolgens in halve manen van ongeveer een centimeter. Smelt de boter in een soeppan en gaar de prei zachtjes al roerend ongeveer 3 minuten. Voeg 1,5 liter water toe en breng aan de kook. Voeg 1 eetlepel grof zout toe, samen met de aardappels en het bouquet garni. Laat 25 minuten pruttelen. Verwijder het bouquet en blender de soep. Voeg dan de room toe en blender nogmaals. Laat de soep afkoelen en minstens 3 uur in de koelkast staan. Proef af en serveer met verse bieslook en kervel.

### Roergebakken varkensvlees met prei aziatisch hoofd- of bijgerecht

1. Meng varkensvlees (in dunne plakjes gesneden) met 1 tl sesamololie, 1 tl donkere sojasaus, wat suiker, een gesnipperde teen knoflook en ½ tl maizena in een kom. Laat een kwartier rusten.
2. Snijd de prei schuin in duimdikke schijven. Verhit wat olie in een wok. Roerbak de prei, maar zorg dat ze niet bruin wordt. Leg de prei apart.
3. Verhit opnieuw een eetlepel olie in de wok en roerbak het vlees met de marinade een paar minuten tot de reepjes beginnen te bruinen. Voeg dan de prei en een gesnipperde teen knoflook erbij. Roerbak nog heel even en serveer. Met rijst, bijvoorbeeld.

**Liever vegetarisch?**  
Maak dit gerechtje dan met champignons of oesterzwammen.