

## **PINZIMIO DI VERDURE OP ZIJN TOSCAANS DE MUST BIJ EEN APERITIEF IN ITALIE**

### **Ingredienten**

- 1 bakje kleine tomaatjes
- 1 bos groene asperges
- 1 bosje radijsjes
- 1/2 struik bleekselderij
- 1-2 paprika's (rood/groen of geel)
- 1/2 bos worteltjes
- 1 venkel
- 2 struikjes witloof
- 2 verse ui (met groen)
- 1 komkommer
- 2 artisjokken
- 1 courgette
- goede olijfolie extra vergine (vb Amoliv olijfolie EV)
- zout en peper



### **Bereiding**

1. Kies de groenten van het seizoen of wat je het leukst /lekkerst vindt (kleur—smaak).
2. Snij de groenten in smalle lange reepjes (waar mogelijk) en leg ze op een schotel of schik ze in likeurglasjes met de dip.
3. Dip de rauwe groenten in een goede olijfolie die op smaak is gebracht met zout en peper (of puur) of een andere dipje naar keuze.
4. De Pinzimio kan je gebruiken als aperitief hapje of als rauwe groenten bij je hoofdgerecht.

De Toscaanse keuken is een keuken van “back to basics- Slow Food.”. Het maken van een `pinzimonio` is echt basic , maar je kan je gasten informeren over goede olijfolie (wie nog geen olijfoliedegustatie meegemaakt heeft kan [Erika](#) contacteren voor basis informatie om een goed figuur te slaan met je gasten) en daarbij heb je alles wat gezond is op tafel. Doe je boodschappen volgens je voorkeur en ga op zoek gaan naar mooie, verse en knapperige groenten en heerlijke olijfolie dit is eigenlijk het belangrijkste. Een beetje fantasie bij het voorstellen van de groenten en olijfolie is een optie.