

## Normandische gierst

- 1 kop gare gierst
- 2 wortelen
- 1 sjalot of kleine ui
- 1 eetlepel arrowroot
- tijm

Fruit de fijngesneden sjalot, de schijfjes wortel en een snuifje tijm. Bind deze massa met de in water of bouillon opgeloste arrowroot.

Giet deze saus over de gierst.

**P** please don't print this recipe unless you really need to.  
Plantaardige recepten voor een betere wereld.  
[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)

