

Pompoensaus



voor graan en groenten

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram pompoen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie
- 1,5 dl. groentebouillon
- 3 theelepels kerrie
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- wat zout
- 2 eetlepels zure room

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan), voeg de olijfolie toe en fruit de ui zachtjes en al roerend, glazig.
2. Voeg dan de groentebouillon toe samen met de kerrie en de pompoenblokjes en kook de pompoen in circa 15 minuten gaar.
3. Maak de saus fijn met een staafmixer en breng hem daarna op smaak met zout, basilicum en zure room.

Seizoensgroenten in februari

aardappel
aardpeer
snijselderij
knolselderij
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooiekool
schorseneer
spruiten
ui
veldsla
witlof
witte kool
wortel
wortelpeterselie

Wil je meer weten over seizoensgroenten:

Welke groenten zijn er wanneer beschikbaar?

Waarom is het beter om te kiezen voor seizoensgroenten?

Wat groeit er nu op het land?

Hoe wordt het geogst?

Hoe wordt deze groenten optimaal bereid in de keuken?

Kom dan naar een van de kookworkshops Seizoensgroenten in Utrecht.

Meer informatie en inschrijven via de Agenda op www.voedwel.nl

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* van Vreni de Jong en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1221
Seizoen: herfst/winter
Gerecht: bijgerecht