

Pompoenschotel



Dit gerecht smaakt uitstekend bij zilvervliesrijst of quinoa. Serveer het met een groene bladsalade.

Met suikermais

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 pompoen, in blokjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 3 aardappels, in blokjes
- 2 maiskolven (of een klein potje mais)
- 1 dl. zure room
- 100 gram geraspte kaas
- bos peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- zout
- chilipoeder

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan en fruit zachtjes ui, knoflook en wat chilipoeder in de olijfolie.
2. Pompoen en aardappelblokjes toevoegen met een klein scheutje water. Met deksel op de pan in circa 20 minuten langzaam gaar smoren.
3. De maiskolven pellen, de draden verwijderen en in ruim water 5-10 minuten gaar koken.
4. De gare maiskorrels met een scherp mes van de kolven snijden en aan het pompoenmengsel toevoegen.
5. Tot slot zure room, geraspte kaas en peterselie aan het gerecht toevoegen.
6. Direct opdienen.

Suikermais

Mais komt oorspronkelijk uit Midden Amerika, er bestaan veel variëteiten zoals veevoer, graan, siermais, pofmais etc.

In de moestuin wordt meestal suikermais gekweekt. De teelt is erg gemakkelijk en levert vaak 2 kolven per plant op. Wanneer de mais oogstrijp is kan je te maken krijgen met andere liefhebbers zoals vogels en muizen.

Suikermais heeft een hoog suikergehalte, wat na de oogst snel terugloopt. Het lekkerste zijn de gekookte kolven wanneer ze kort voor de maaltijd te geoogst worden. Heerlijk om op te dienen met roomboter en wat zout. Direct van de kolf eten!

De mais uit de potjes en blikjes is ook suikermais.

Mais bevat naast mineralen vooral veel B-vitamines en voedingsvezels.

Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1245
Hoofdgerecht
Seizoen: zomer/herfst