

Winter couscous



wat te doen met de laatste pompoen?

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 middelgrote winterwortels
- 2 middelgrote pastinaken
- 300 gram pompoen
- 8 sjalotjes, geschild en gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 75 gram gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden
- 200 gram gare kikkererwten
- 4 eetlepels verse peterselie, gehakt
- ½ theelepel van: kaneel, gemberpoeder, kurkuma, chilipoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- geraspte schil van 1 citroen
- 3 laurierbladeren
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 dl. water
- zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Wortels, pastinaken en pompoen schillen en in grove stukken snijden.
3. Wortels en pastinaken in grote ovenschaal doen en vermengen met de specerijen, laurierblad, knoflook, wat zout en 3 eetlepels olijfolie.
4. Dit geheel 15 minuten in de oven zetten.
5. Dan de pompoen toevoegen, even omscheppen en weer 15 minuten in de oven.
6. Nu de kikkererwten, abrikozen, citroenschil en 3 dl. water toevoegen,

omroeren en weer voor 15 minuten terug in de oven.

7. Voor het opdienen de laurierbladeren verwijderen, het gerecht bestrooien met de vers gehakte peterselie, evt. op smaak brengen met nog wat zout.

Serveren met volkoren couscous en een groene bladsalade.

Voedingswaarde per:	Portie	100 gram
Kcal	260	60
Vet (g)	10/-	2/-
Eiwit (g)	8/-	2/-
Koolhydraat (g)	37	9
Natrium (mg)	250	60
Kalium (mg)	830	200
Calcium (mg)	140	35
Magnesium. (mg)	55	15
IJzer (mg)	3,1	0,7
Selenium (µg)	2	-
Zink (mg)	1,3	0,3
Foliumzuur (mg)	59	14
Vit. A (µg)	632	150
Vit. B1 (mg)	0,29	0,07
Vit. B2 (mg)	0,16	0,04
Vit. B3 (mg)	1	-
Vit. B6 (mg)	0,28	0,07
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	31	7
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	2,4	0,6
Voedingsvezels (g)	13	3

Plantaardig / dierlijk

Pompoen

Pompoenen worden in de herfst geoogst en kunnen dank zij hun schil de hele winter goed bewaard worden, in een koele omgeving.

Pompoenen zijn rijk aan vitamine C, calcium en Bètacaroteen, dit laatste wordt door het lichaam omgezet in Vitamine A, zoveel als er nodig is, de rest wordt uitgescheiden.

Vitamine A is goed voor de ogen en huid en ondersteunt de opbouw van de weerstand. Bovendien is pompoen rijk aan voedingsvezels, dit bevordert de darmfunctie.

Eind van de winter, begin van de lente maken we de laatste pompoenen op en wachten met smart op de eerste groenten van de volle grond.