

# Gepofte pastinaak



## gemakkelijk en geurig

### Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gram pastinaak
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- 2 theelepels tijm
- 1 theelepel komijnzaad

### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Schil de pastinaak met een dunschiller en snij hem in flinke dobbelstenen.
3. Vermeng alle ingrediënten en doe ze in een ovenschaal
4. Pof de pastinaak in 15 minuten beetgaar, halverwege de tijd nog een keer omscheppen.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	110
Vet (g)	4
Eiwit (g)	1
Koolhydraat (g)	16
Natrium (mg)	160
Kalium (mg)	360
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	0,7
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	55
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	13
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1,1
Voedingsvezels (g)	3

### Pastinaak

Pastinaak is van oorsprong een Europese plant die ook wel in het wild voorkomt. De Romeinen introduceerden de pastinaak in Noord Europa waar deze wortel gangbaar werd en vooral in Groot Brittannië nog steeds populair is.

In ons land behoort pastinaak tot de zogenaamde vergeten groenten. Pastinaken worden vroeg in het voorjaar gezaaid, de kiemkracht van het zaad wordt aangespoord door koude nachten.

De hoofd oogst is in oktober / november, maar hobbytuinders kunnen de pastinaken tot januari in de grond laten. Weliswaar geeft nachtvorst bruine vlekken op deze witte wortel maar de smaak wordt er beter en zoeter van. De smaak van pastinaak is ietwat zoet geparfumeerd met een vleugje anijs. Voor een goede vertering voeg je wat kruiden toe met veel zonkracht zoals tijm en komijnzaad.