

Geroosterde wortelgroenten



Heerlijk met hazelnoten couscous

Ingrediënten voor 4 porties

- 500 gram rode bieten
- 500 gram winterwortelen
- 1 theelepel komijnzaadjes
- 1 teen knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels honing
- zeezout
- peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Rooster het komijnzaad in een droge pan tot het lekker begint te ruiken.
3. Schil de bieten en wortels met een dunschiller, snijd ze doormidden en dan in plakken van 1-2 cm. dik.
4. Maak een mengsel van de olijfolie, honing, knoflook, zout, peper en de geroosterde komijnzaadjes en meng dit met de gesneden groenten.
5. Doe dit mengsel in een ovenschaal of braadslee en laat het in circa een uur gaar worden in de oven (af en toe omscheppen).

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	170
Vet (g)	8
Eiwit (g)	3
Koolhydraat (g)	22
Natrium (mg)	240
Kalium (mg)	790
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	1,3
Selenium (µg)	0
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	40
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	896
Vitamine B1 (mg)	0,10
Vitamine B2 (mg)	0,12
Vitamine B6 (mg)	0,16
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	6
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	0,4
Voedingsvezels (g)	8

Komijnzaad

Specerijen verwarmen ons van binnenuit door het opgeslagen zonlicht.

Ons klimaat brengt slechts weinig verwarmende specerijen voort, in de gematigde zone komen er al meer voor, maar de meeste specerijen groeien in warme landen.

Samen met de temperatuur stijgt ook de smaakgevende kracht van de planten. Een paar voorbeelden van noord naar zuid: jeneverbess, venkel, anijs, komijn, salie, rozemarijn, marjolein, paprika, peper, nootmuskaat, kaneel.

Komijn wordt in dit gerecht niet alleen toegevoegd om de smaak maar ook om het gerecht (in dit geval de koude wortelgewassen) 'warmer' en beter verteerbaar te maken.