

Pastinaak & bataat



met kappertjesdressing

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 700 gram pastinaak
- 2 zoete aardappels (bataat)
- 4 rode uien
- 1 hele bol knoflook
- 250 gram kerstomaatjes (of 100 gram gedroogde tomaten die eerst geweekt zijn in water)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 eetlepel sesamzaad
- zout

dressing:

- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepel olijfolie
- 4 eetlepels kappertjes
- ½ eetlepel ahornsiroop
- 1 theelepel mosterd
- zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Was en schil de pastinaken en snij ze in stukken van ± 5 x 2 cm.
3. De uien schillen en in 6 parten snijden.
4. De knoflooktenen met schil en al in tweeën snijden.
5. De pastinaken, uien en knoflook in een grote mengkom doen en goed vermengen met 2 eetlepels olijfolie, tijm, rozemarijn en wat zout.
6. Dit mengsel in een groot bakblik doen en 15 minuten in de oven zetten.

7. Ondertussen de zoete aardappels schillen en in net zulke grote stukken snijden.
8. De zoete aardappels vermengen met de pastinaken en 15 minuten mee laten roosteren.
9. De tomaten wassen en doormidden snijden en door de geroosterde groenten mengen, nog even mee roosteren in de oven.
10. In de tussentijd de dressing maken door alle ingrediënten goed te vermengen.
11. Het sesamzaad even roosteren in een droge pan op een laag vuur.
12. Zodra de groenten mooi lichtbruin geroosterd zijn ze uit de oven halen en direct vermengen met de dressing.
13. Tot slot de sesamzaadjes er over strooien.

Opdienen met een bladsalade en gekookte gierst.

Voedingswaarde per:	portie	100 gram
Kcal	340	85
Vet (g)	12/-	3/-
Eiwit (g)	6/-	1/-
Koolhydraat (g)	53	13
Natrium (mg)	340	85
Kalium (mg)	1200	300
Calcium (mg)	140	35
Magnesium. (mg)	110	25
IJzer (mg)	2,5	0,6
Selenium (µg)	4	1
Zink (mg)	1,3	0,3
Foliumzuur (mg)	120	29
Vit. A (µg)	29	7
Vit. B1 (mg)	0,29	0,07
Vit. B2 (mg)	0,13	0,03
Vit. B3 (mg)	2	-
Vit. B6 (mg)	0,35	0,08
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	51	12
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	2,3	0,6
Voedingsvezels (g)	9	2

Plantaridig / dierlijk

Knoflook

Het lijkt veel een hele bol knoflook, maar in dit gerecht is het niet overheersend in smaak.

De knoflookteentjes kunnen aan tafel gemakkelijk van hun velletje worden ontdaan, eenmaal geroosterd smaken ze zoet.