

Pompoenbeleg



hartig broodbeleg

Ingrediënten:

- 300 gram geraspte pompoen
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 theelepel tijm
- wat naaldjes rozemarijn
- ½ theelepel (kruiden)zout
- 1 eetlepel olijfolie
- scheutje (haver)room

Bereiding:

1. Een pan met een dikke bodem verwarmen.
2. Olijfolie toevoegen en de ui en de knoflook op een zacht vuurtje fruiten tot de ui zacht en glazig is.
3. De kruiden en pompoenrasp toevoegen en goed doorroeren.
4. Eventueel wat water toevoegen en 10-15 minuten laten stoven met het deksel op de pan (niet aan laten branden).
5. Als alles zacht is gestoofd, fijn maken met een (hand)blender.
6. Af laten koelen en op smaak brengen met een scheutje room.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	50
Vet (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1
Eiwit (g)	1
Koolhydraat (g)	3
Natrium (mg)	100
Kalium (mg)	140
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	10
IJzer (mg)	0,4
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	8
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	9
Vitamine B1 (mg)	0,13
Vitamine B2 (mg)	-
Vitamine B6 (mg)	0,04
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	12
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	1

Pompoen

Pompoenen zijn rijk aan vitamine C, calcium en Bètacaroteen, dit laatste wordt door het lichaam omgezet in Vitamine A. 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.

Van sommige pompoenen wordt ook het zaad gewonnen, licht geroosterd smaakt dat heerlijk als snack, in de sla, in gebak of brood.

Pompoenpitten zijn onder ander rijk aan fosfor (samen met calcium goed voor sterke botten en tanden) en zink.

Zink is essentieel voor de groei. Een tekort aan zink leidt onder andere tot witte vlekjes op de nagels.