

# Pompoen- cashew- broodbeleg



## Ingrediënten:

- 150 gram flespompoen (rauw en zonder schil gewogen)
- 100 gram ongeroosterde, ongezouten cashewnoten
- 1 eetlepel kokosolie
- 1,5 theelepel kerriepoeder
- 1 dl. water
- ½ theelepel zoet (agavesiroop, rijststroop of honing)
- 2 theelepels citroensap
- zout

## Bereiding:

1. De pompoen schillen en raspen op een grove rasp.
2. De cashewnoten in stukjes hakken.
3. Een braadpan verwarmen, kokosolie toevoegen en zodra dit gesmolten is de cashewnoten in 3-4 minuten al roerend goudbruin roosteren.

4. Pompoenrasp toevoegen en heel even meebakken.
5. Kerriepoeder toevoegen en heel even meebakken.
6. Afblussen met het water, vuur laag, deksel op de pan en in 5 minuten gaar koken.
7. Dit mengsel samen met wat zout, iets zoets en citroensap met een staafmixer pureren.
8. Proef of er voldoende zout, zoet en zuur aan is toegevoegd.

*In een goed afgesloten potje is dit beleg ongeveer een week houdbaar in de koelkast.*

## Cashewnoten

De meeste cashewnoten komen uit Azië of Afrika, één cashewboom levert ongeveer 25 kilo noten per jaar.

Het oogsten van cashewnoten is erg arbeidsintensief. De noot groeit aan het uiteinde van een peervormige vrucht, als deze vruchten rijp zijn vallen ze op de grond. Deze eetbare vrucht is maar 1 dag houdbaar. De noot heeft een hele dikke schil. Deze wordt in de verwerkingsfabriek eerst gestoomd voordat ze gepeld kunnen worden. Daarna gaan ze de oven in zodat ze iets krimpen en het vliesje (zoals bij pinda's) verwijderd kan worden. Daarna worden ze gesorteerd en verpakt.

Cashewnoten bevatten minder vet dan andere noten en zijn zeer eiwitrijk, ze zijn ook een goede bron van magnesium en ijzer.

Dit recept komt uit *Vegetarisch* van Martina Kittler (ISBN 9783833866227) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2021007  
vegetarisch broodbeleg  
Seizoen: herfst-winter