

Gegratineerde wintergroenten



verwarmend en voedzaam

Ingrediënten voor 4 porties

- ½ pompoen, geschild en in stukken gesneden
- 500 gram pastinaak, geschild en in stukken gesneden
- 2 preien, klein gesneden
- 1 bos peterselie, grof gehakt
- de geraspte schil van 1 sinaasappel (alleen het oranje gedeelte, het witte gedeelte is bitter)
- 3 eetlepels sesamzaad
- 3 eetlepels zonnebloempitten
- 200 gram belegen kaas, geraspt
- ½ eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 200°C.
2. Ovenschaal invetten met olijfolie.
3. Pompoen en pastinaak, in aparte pannen, in een klein bodempje water beetgaar stoven.
4. Sesamzaad en zonnebloempitten kort roosteren in een droge koekenpan, al omroerend op een niet te hoog vuur.
5. De gare pompoen, pastinaak en de rauwe prei mengen en in de ovenschaal doen.
6. Gehakte peterselie en geraspte sinaasappelschil er over verdelen.
7. Daarover de geroosterde zaden verdelen.
8. Afdekken met de geraspte kaas.
9. 15-20 minuten in de oven tot de kaas begint te verkleuren.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	460
Vet (g)	29
Eiwit (g)	22
Koolhydraat (g)	28
Natrium (mg)	510
Kalium (mg)	730
Calcium (mg)	620
Magnesium (mg)	120
IJzer (mg)	5
Selenium (µg)	12
Zink (mg)	3,5
Foliumzuur (mg)	52
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	247
Vitamine B1 (mg)	0,66
Vitamine B2 (mg)	0,33
Vitamine B6 (mg)	0,57
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	87
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	5,9
Voedingsvezels (g)	13

Zonnebloempitten

Zonnebloemen zijn niet alleen prachtige snijbloemen, het zijn ook leveranciers van voedzame zonnebloempitten. Een bloem kan wel tot 2000 zaden bevatten. Deze worden vooral gebruikt om zonnebloemolie uit te persen, deze olie is rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.

Zonnebloempitten bestaan voor 36% uit olie en 27% eiwitten. Verder zijn ze rijk aan vitamine B1, B2 en E en de mineralen calcium en ijzer.

De pitten worden gepeld maar ongeroosterd verkocht, eenmaal geroosterd worden ze snel ranzig. Je kunt ze zelf roosteren in een droge pan op een niet te hoog vuur wanneer je ze gebruikt als versnapering of in de salade. Zonnebloempitten hebben een nootachtige smaak en zijn ook goed te verwerken in brood en gebak.