

Veldsla met pastinaak



Pompoenpit!

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- Een zakje of circa 100 gram veldsla.
- 1 pastinaak
- 2 eetlepels olijfolie
- Geraspte schil van 1 sinaasappel
- Sinaasappelsap van ½ sinaasappel
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel appeldiksap
- 4 eetlepels pompoenpitolie
- 1 theelepel mosterd
- 4 eetlepels pompoenpitten
- Zout

Bereiding:

1. Was de veldsla en laat deze goed uitlekken.
2. De pastinaak schillen en in blokjes van 1 cm. snijden.
3. De oranje schil van de sinaasappel raspen.
4. ½ sinaasappel uitpersen.
5. Citroensap, pompoenpitolie, appeldiksap, sinaasappelschil, mosterd en zout goed vermengen tot een dressing.
Een jampotje is handig, wat je niet gebruikt kan nog een paar dagen in de koelkast bewaard worden.
6. Een droge koekenpan verwarmen en hierin de pompoenpitten al roerend roosteren tot ze beginnen te kleuren en te poffen.

7. Een koekenpan verwarmen, olijfolie toevoegen en hierin al roerend de pastinaakblokjes in 5-8 minuten goudbruin en bijtbaar bakken. Aflussen met het sinaasappelsap en bestrooien met een snufje zout. Iets af laten koelen.
8. Veldsla op borden schikken, pastinaak blokjes er over verdelen.
9. Wat dressing naar smaak over de salade verdelen.
10. Bestrooien met de geroosterde pompoenpitten.
11. Direct opdienen.

Dit gerecht is geschikt als lunch of als bijgerecht bij de warme maaltijd.

Pompoenpitten

Pompoenpitten zijn te vinden in elke pompoen, ze zijn echter niet allemaal eetbaar.

Vaak moeten de pitten eerst nog gepeld worden omdat er een hard schilletje omheen zit, net zoals bij zonnebloempitten. De pompoen Snackjack Cucurbita Pepo heeft zogenaamde naakte zaden die ook zonder te pellen gegeten kunnen worden.

Pompoenpitten bevatten circa 45% olie, het eiwitgehalte is bijna 30%. Verder bevatten pompoenpitten veel vitamines, mineralen en sporenelementen zoals ijzer, koper, mangaan, zink, selenium, magnesium en vitamine E.

Geperst leveren pompoenpitten een hoogwaardige olie met een heel eigen smaak. Deze pompoenpitolie is alleen geschikt voor koud gebruik zoals over salades. Een variant is pompoenpitolie van geroosterde pompoenpitten, deze olie heeft een donkerbruine kleur.

Dit recept komt uit *Herbst, Winter, Gemüse!* (ISBN 9783833834387) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1407
Salade
Seizoen: herfst-winter