POMPOENSALADE

MET PALMKOOL EN PETERSELIE

Bereidingstijd
45 minuten

Onze producten
1 pompoen
1 bosje palmkool
1 bosje peterselie
Koolzaadolie

Extra ingrediënten
1 blik reuzen- of boterbonen (ca. 400 g)
1 citroen
Handje zongedroogde tomaten
Peper en zout

Inspiratierecept voor 4 porties

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).
2. Was de pompoen, verwijder de zaden en snijd in parten
3. Wrijf de parten pompoen in met koolzaadolie en spreid ze uit op een bakplaat. Bestrooi met peper en zout. Rooster ca. 20 minuten in de oven.
4. Was de palmkool en ris het blad van de nerf. Snijd in smalle repen. Was de peterselie en hak fijn. De groenten mogen nat blijven, dit helpt bij het roerbakken.
5. In een hapjespan of wok, roerbak de palmkool 5 minuten op hoog vuur. Voeg halverwege een scheutje water toe zodat de palmkool goed gaar stoomt. Voeg de laatste minuut de peterselie toe.
6. Laat palmkool en peterselie afkoelen. Pers de citroen uit en snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
7. Voeg de bonen, het citroensap en de tomaten toe aan het palmkool-peterselie mengsel. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
8. Verdeel het palmkoolmengsel over 4 borden. Leg op elk bord enkele parten pompoen en serveer. Eet smakelijk!

NO SHIT.