

Herfst 'salade' met spruitjes

LUNCH/LICHTE WARME MAALTIJD * VEGETARISCH * GLUTENVRIJ * LACTOSE ARM (* VEGANISTISCH)

Lunchgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: ca. 40 minuten

Ingrediënten

- 300 gram pompoen
- 1 peer, in blokjes
- 1 appel, in blokjes
- 400 gram spruitjes, schoongemaakt
- 2 handjes rozijnen
- 20-24 pistachenoten
- 50 gram feta



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de pompoen – met schil en al – in blokjes en spreid deze uit over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Besprenkel met een klein scheutje (olijf)olie.
4. Breng op smaak met peper, paprikapoeder en wat gedroogde Italiaanse kruiden en schep goed door.
5. Rooster in ca. 20 minuten gaar in het midden van de oven. Schep na 10 minuten goed door en leg de appel- en peerblokjes erbij.
6. Breng ondertussen water aan de kook voor de spruitjes.
7. Halveer deze respectievelijk en snijd ze kruislinks in, kook in ca. 10-15 minuten beetgaar en giet af.
8. Schep de pompoen, peer- en appelblokjes door en breng op smaak met kerriepoeder, kaneel en wat extra peper naar smaak.
9. Schep op een groot bord en verdeel de rozijnen en pistachenoten hierover.
10. Verkrumel tot slot de feta erover. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie

275 KCAL * 5 G EIWIJ * 40 G KOOLHYDRATEN * 10,5 G VET, waarvan verzadigd 4,4 G * 1 G VOEDINGSVEZELS

TIPS

- Vervang de pompoen door zoete aardappelblokjes
- Je kan de salade een dag van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. De salade is dan niet meer warm maar (minstens) net zo lekker!
- Vervang de feta door veganistische witte kaas (bijvoorbeeld Violife Greek White) voor een veganistische twist.