

MAALTIJDSALADE MET GEROOSTERDE POMPOEN EN OPGELEGDE RADIJZEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

100 gr feta / 1 butternutpompoen

½ granaatappel / ¼ rodekool

100 gr bladspinazie / 3el pompoenpitten

2 el karwijzaad of za'atar / 2 el olijfolie

peper en zout

1 bosje radijzen / tijm / 1 el honing

180 ml appelazijn / 10 peperbollen / zout

BEREIDINGSWIJZE

Spoel de radijzen, verwijder het loof en snij de radijzen in fijne plakjes.

Breng 180 ml water aan de kook met 180 ml appelazijn, een snuifje zout, de honing, de peperbollen en de takjes tijm. Laat 5 minuten inkoken. Doe de radijzen in een glazen bokaal en giet er het vocht bij. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 195 °C. Spoel de butternut. Snij de pompoen doormidden en verwijder de pitten. Snij de pompoen in

schijven. Leg de schijven op een met bakpapier beklede bakplaat en kruid de pompoen met za'atar, peper en zout. Besprenkel met olie en bak de pompoenschijven in 30 minuten gaar in de oven.

Haal de pitjes uit de granaatappel. Spoel de spinazie en laat goed uitlekken. Spoel de rodekool en snij hem fijn met een mandoline.

Rooster de pompoenpitten zonder vetstof in een pan.

Haal de pompoenschijven uit de oven en laat ze 10 minuten afkoelen.

Brokkel de feta.

Verdeel alles mooi over een schaal en werk af met eventueel granaatappelmelasse of balsamicocreme en za'atar.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

420 kcal

SMAKELIJK!