

Wraps met geroosterde pompoen

200 g pompoen, ½ tl komijnpoeder, ½ tl gerookt paprikapoeder, 100 g maiskorrels, 200 g zwarte bonen, 1 kleine rode ui, 1 teen knoflook, 150 g (vegetarisch) gehakt, 1 el tomatenpuree, 1 tl oregano, 3 tortillawraps of taco's, verse dille of koriander, zure room, limoen- of citroensap, ½ avocado, geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was en schil de pompoen en snijd in kleine blokjes, zo'n 1-2 cm groot.

Meng pompoen in een kom met olijfolie, komijnpoeder, paprikapoeder en zout en peper. Spreid uit op bakpapier op een bakplaat en schuif in de oven, rooster ongeveer 15 minuten.

Verhit ondertussen wat olie in een koekenpan en fruit daarin ui en knoflook heel even aan.

Voeg het gehakt toe en bak goudbruin. Voeg mais en bonen toe.

Meng de tomatenpuree met wat water en voeg ook toe. Breng op smaak met de oregano en wat peper en zout.

Verwarm de wraps.

Meng wat zure room met limoensap. Hak dille of koriander fijn en snij een avocado in blokjes.

Eventueel kun je er ook nog geraspte kaas bij serveren.

Ook lekker met een salade erbij.

Pasta met pompoen en peterselie

250 g pompoen, ½ ui, eventueel ½ el kristalsuiker, 1½ el traditionele olijfolie, 35 g tomatenpuree, 150 g spaghetti, 7.5 g verse peterselie, 50 g witte kaas, 25 g ongebrande hazelnoten

Was de pompoen, verwijder de zaden en draderige binnenkant en snijd de pompoen in kleine blokjes. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een pan met dikke bodem, fruit hierin de ui goudbruin. Roer de tomatenpuree en eventueel de suiker erdoor en bak 1 min. mee. Schep de pompoenblokjes door het uimengsel. Bak ze 3-4 min. al omscheppend mee. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Laat de pompoenblokjes met de deksel op de pan in 8-10 min. zachtjes koken. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Hak de peterselie fijn, verkruimel de witte kaas en hak de hazelnoten met een keukenmachine. Serveer de pasta met de pompoensaus. Strooi er de hazelnoten, kaas en peterselie over.

Rode biet met gember en rozijnen

2 rode bieten, handje rozijnen, 1 à 2 cm verse gember, zeezout naar smaak, 2 el olijfolie

Schil de gember en rasp of hak fijn.

Schil de bieten met een dunschiller en rasp ze op een grove rasp.

Verhit wat olie en roerbak de gember en de bietenrasp even een paar minuten.

Voeg de rozijnen toe en een klein scheutje water.

Stoof alles nog in 5 à 10 min gaar.

Koolrabi met gehakt en dille

2 koolrabi's, 200 g gehakt, 20 g zonnebloempitjes, 20 g rozijnen, verse dille, zeezout en peper naar smaak, olijfolie

Wel de rozijnen in een klein beetje kokendheet water.

Schil de koolrabi, snij in dunne plakken en daarna in reepjes.

Roerbak het gehakt in olie zodat het in kleine stukjes uit elkaar valt.

Het gerulde gehakt uit de olie scheppen en apart bewaren.

Voeg zonnebloempitjes, rozijnen met water en koolrabi toe aan de in de pan met overgebleven olie en stoof nog, al roerende een paar minuten stoven.

Hak verse dille fijn.

Voeg het gehakt en de dille toe aan de koolrabi en breng op smaak met wat zout en peper.

Groenlofsalade met appel

½ struik groenlof, 1 appel, 1 kleine wortel, 1 kleine ui, 2 eetl. zonnebloempitten. Dressing: 1 teentje knoflook geperst, 2 eetl. citroensap of azijn, 1 eetl. sojasaus, 2 eetl. olijfolie, 1 theel. honing, scheutje sinaasappel sap, 1 theel. geraspte verse gember

Was de groenlof goed en snijd het blad in fijne reepjes. Was de appel en snijd deze in stukjes.

Rasp de wortel grof. Pel de ui en snipper deze fijn. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Meng de dressing door de groenlof, appel, ui en wortel. Laat een kwartier intrekken. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan bruin. Strooi

zonnebloempitten over de salade en serveer.