

Groentespread wortel-pompoen

Groentespread wordt steeds populairder. Een van de meest bekende van de laatste jaren is natuurlijk hummus. Maar ook vele andere soorten groenten lenen zich prima om een lekkere spread van te maken. Zo krijg je ongemerkt toch weer wat groenten binnen en hoef je niet terug te grijpen naar de eeuwige plak kaas of ham op je lunchboterham.

Bereidingstijd: ongeveer 40 minuten (inclusief 30 minuten oventijd)

Ingrediënten

- 150 gram wortels
- 150 gram pompoen
- 200 gram cottage cheese
- Handje pecannoten (ongeveer 15 stuks)
- 2 eetlepels verse peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- Peper en zout naar smaak

Bereiding

Snij de wortels in kleine blokjes. Schil de pompoen en snij deze ook in kleine blokjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden en bedek een bakplaat met bakpapier.

Rooster ** de groenten voor ongeveer 30 minuten in het midden van de oven.

Prik na ongeveer 20 minuten in de wortel/pompoen en als deze zacht aanvoelen, dan zijn ze klaar om gepureerd te worden (en ja 't ziet er uit als een babyhapje).

Roer de cottage cheese door de gepureerde groenten. Hak de pecannoten in kleine stukjes en roer deze samen met de fijngehakte peterselie en de citroensap door het mengsel.

Voeg tenslotte wat zout en peper naar smaak toe.



Serveer dit in een leuke schaal met wat verbrokkelde pecannoten bovenop en geniet van je groentespread wortel-pompoen lunchgerecht op brood of met een feestje op een toastje.

** waarom roosteren en niet snel koken? Deze vraag wordt mij regelmatig gesteld. Groenten bevatten veel vocht, als je kookt verdwijnt het vocht niet en met roosteren wel (je ziet alles ook kleiner worden op de bakplaat). Vocht is heel goed maar zonder vocht wordt de smaak van de groenten wel intenser.

