

Geglanceerde pastinaak



Ontdek hoe je met sinaasappel snel en makkelijk verrassend lekkere pastinaak kunt bereiden. Tip: Lekker met geroosterde kikkererwten en aardappelen.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

500 gram pastinaak

1 eetlepel suiker

1 sinaasappel

1 eetlepel vloeibare margarine

Recept

1. Was de pastinaak of schil hem met een dunschiller.
2. Snijd de pastinaak in plakken of staafjes.
3. Boen de sinaasappel goed schoon.
4. Rasp de buitenkant van de schil en pers de sinaasappel uit.
5. Verwarm de margarine en bak hierin de pastinaak zacht.
6. Voeg het sinaasappelsap en geraspte schil en wat water toe en smoor de pastinaak in 5-8 minuten gaar.
7. Neem het deksel van de pan en strooi de suiker over de groente.
8. Laat op hoog vuur de vloeistof verdampen tot de groente met een laagje is bedekt.

Menusuggestie: Lekker met geroosterde kikkererwten en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 252 calories

fat : 8.87 grams

carbohydate : 35.01 grams

proteïn : 3.72 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/geglanceerde-pastinaak>

