

# Pastinaak, bietjes en pompoen uit de oven



1. Kook de bietjes in ruim water net gaar. 2. Warm de oven voor op 180 °C. 3. Schrap de pastinaken of schil ze met een dunschiller. Snijd de pastinaken in gelijke stukken. 4. Was de pompoen en snijd het stuk in dunne parten. 5. Schil de bietjes en snijd ze in partjes. 6. Meng de groente met de olie. 7. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier en verdeel de groente er over. Rooster de groente in ca. 15 minuten gaar. 8. Druppel de honing er over en meng er wat tijm door. Zet nog een paar minuten in de oven. Bron: Voedingscentrum.

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

1 eetlepel vloeibare honing  
½ flespompoen  
250 gram pastinaak  
1 eetlepel olie  
tijm  
250 gram gele/rode en/of chioggia bietjes

## Recept

1. Kook de bietjes in ruim water net gaar.
2. Warm de oven voor op 180 °C.
3. Schrap de pastinaken of schil ze met een dunschiller. Snijd de pastinaken in gelijke stukken.
4. Was de pompoen en snijd het stuk in dunne parten.
5. Schil de bietjes en snijd ze in partjes.
6. Meng de groente met de olie.
7. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier en verdeel de groente er over. Rooster de groente in ca. 15 minuten gaar.
8. Druppel de honing er over en meng er wat tijm door. Zet nog een paar minuten in de oven. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 83 calories

fat : 2.98 grams

carbohydrate : 10.74 grams  
protein : 1.53 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/pastinaak-bietjes-en-pompoen-uit-de-oven>