

# Pastinaak met komijn



*Komijn geeft weer een hele andere twist aan de pastinaak..*

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

½ eetlepel komijnzaad

1 eetlepel olie

400 gram pastinaak

## Recept

1. Schrap de pastinaak en verwijder de uiteinden. Snijd de pastinaak in plakken.
2. Kook de plakken pastinaak in ca. 10 minuten gaar.
3. Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan tot het gaat geuren.
4. Voeg de olie en de afgegoten pastinaak toe en warm het geheel goed door.

Menusuggestie: Lekker met een ribkarbonade en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 171 calories

fat : 7.28 grams

carbohydate : 20.29 grams

proteïn : 3.00 grams

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