

Pompoen



De pompoen is familie van de komkommer en meloen. Deze grote, bolronde vrucht heeft een stevige, harde schil en oranje vruchtvlees. Binnenin zit de vrucht vol met grote platte zaden. Er zijn verschillende soorten pompoenen. De oranje pompoen is de bekendste. Pompoenen leveren naar verhouding weinig calorieën, maar bevatten wel veel vezels.

Recept

Bewaren

Bewaar hele pompoenen op een koele (12-15°C) droge plek. Niet kouder dan 8°C bewaren. Dan zijn ze wel tot 2 maanden houdbaar. Gebruik je een deel van de pompoen? Dek het snijvlak af met huishoudfolie en bewaar het restant in de koelkast. De pompoen kun je ook invriezen. Wel kort vlak voor invriezen blancheren (kort verhitten). Hoe weet ik of de pompoen niet goed meer is? De pompoen gaat dan schimmelen of heeft rotte plekken. Dit bederf herken je door te kijken, ruiken of proeven.

Bereiden

Was de pompoen. Halveer de pompoen en snijd de pompoen in schijven. Verwijder de draden en de pitten met een lepel of mesje. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schillen is niet nodig. De schil kan meegegeten worden en wordt goed zacht bij de verhitting.

Bewaartijden

Vers

Koele plek: 2 maanden

Diepvries: 1 jaar

Vers aangesneden

Koelkast: 1 week

Gaar

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden

Koken: 5 - 10 minuten (gesneden in stukjes)

Smoren: 20 - 30 minuten

Roerbakken: 5 - 10 minuten

Stomen: 10 - 20 minuten

Frituren: 4 - 5 minuten

Magnetron: 3 - 5 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/pompoen/bereiden-en-bewaren>

