

INGREDIËNTEN 2 PORTIES 1 H. 15 MIN UITDAGEND

1 Pak Garden Gourmet
Vegetarische Balletjes

1 stengel broccoli (koop hem of
maak hem bij ons met je restjes)

1 handvol veldsla

100 g pompoenpitten (koop ze of
maak ze bij ons met je restjes)

2 el pesto (koop hem of maak hem
bij ons met je restjes)

1 appel

1 citroen

1 handvol walnoten (of amandelen)

200 g pompoen

1 el balsamicoazijn

Geniet van deze heerlijke vegetarische salade door je restjes te gebruiken en de geweldige Garden Gourmet groenteballetjes toe te voegen!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING**1. Maak je broccolispaghetti**

Snijd de roosjes van de broccolisteel. Schil de broccoli-stronk dun en snijd de stronk in "spaghetti" op de spiraalsnijder of gewoon in dunne reepjes met een mes. Kook de roosjes krokant in kokend water met een beetje zout en blancheer de "spaghetti" of reepjes er even mee. Afspoelen met koud water.

2. Maak je pesto van worteltoppen!

Snijd de bovenkant van de wortelen (circa 50 g). Spoel af onder koud water en dep ze droog. Maal de bladeren in een keukenmachine of staafmixer met ca. 200 ml extra vierge olijfolie, 2 el walnoten of pijnboompitten, 2 el plantaardige (veganistische) kaas en 1 teen knoflook. Breng op smaak met peper en zout en citroenschil. * Lekker op een broodje of in de soep. Bewaar in de koelkast onder een dun laagje olijfolie of vries de rest in kleine porties in. * In de groentelade kunt u de wortelen zelf lang bewaren. Wortelen die slap zijn geworden, kunt u een boost geven door ze in koud water in de koelkast te laten weken.

3. Rooster je eigen pompoenpitten

Halveer de pompoen, schep de zaadjes eruit en kook 20 minuten (er komen wat touwtjes bij, maar die lossen op tijdens het koken). Ze zullen naar boven komen als ze klaar zijn. Giet af en droog op keukenpapier. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met wat olijfolie. Bestrooi met wat kruiden, bijv. Koriander, kurkuma, cayennepeper en wat zout. Rooster ze in circa 15 minuten krokant in de oven op 200°C. totdat ze een beetje beginnen te knappen. Laat ze afkoelen. Heerlijk als tussendoortje of bij een salade.

4. Snijd het pompoenvlees in blokjes en verdeel over de bakplaat. Rooster in circa 20 minuten gaar

Was en snijd (schillen is niet nodig) het pompoenvlees in blokjes, verdeel ze over een bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout en peper en rooster ze in circa 20 minuten gaar

5. Snij de appel in partjes en bak de groenteballetjes

Snij de appel in partjes en bak de Garden Gourmet groenteballetjes enkele minuten in wat olie tot ze bruin zijn (volg de instructies op de verpakking).

6. Verdeel over de borden en serveer!

Verdeel wat veldsla over de borden, verdeel de pompoenblokjes, appelpartjes, broccoliroosjes en "spaghetti" en groenteballetjes erover. Sprenkel de salade met olijfolie, balsamicoazijn, citroensap en wortel-geroosterde pesto, of verdeel de pesto over een geroosterde boterham. Bestrooi de salade met geroosterde pompoenpitten.

CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL