PS. food & lifestyle

FASE 2C

Winterse boerenkoolsalade met pompoen



40 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**555 Kcal**
Koolhydraten	**13.4 g**
Eiwitten	**21 g**
Vet	**44.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g pompoen, draden en zaden verwijderd
- 50 g boerenkool, fijngesneden
- 90-100 g geitenkaas
- 5 zwarte olijven, gehalveerd
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el pompoenpitten
- ½ rode peper, fijngesneden
- 1½ citroensap
- 1 el kappertjes
- 1 takje rozemarijn, fijngehakt
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 165 °C. Meng in een kom de helft van de knoflook, peper, het citroensap en 1 eetlepel olijfolie om een dressing te maken. Voeg de helft van de geitenkaas toe en roer nogmaals goed door. Verdeel de dressing over de boerenkool en laat circa 15 minuten intrekken, zodat de boerenkool wat zachter wordt. Snijd ondertussen de pompoen in blokjes. Doe de blokjes in een pan, breng aan de kook en laat koken totdat ze net niet gaar zijn. Giet het water af en doe de pompoen in een ovenschaal. Besprenkel de pompoen met de resterende olijfolie en verdeel de overgebleven knoflook en de rozemarijn eroverheen. Zet voor circa 10 minuten in de oven. Haal de pompoen uit de oven en voeg als laatste stap de olijven, boerenkool, kappertjes en pompoenpitten toe. Verbrokkel de rest van de geitenkaas over de salade. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

TIP: IN PLAATS VAN GEITENKAAS KAN JE OOK KIEZEN VOOR FETA OF MOZZARELLA.