

ZERO WASTE SALADE MET GROENTEBALLETJES

INGREDIËNTEN

🍴 2 PORTIES

🕒 1 H. 15 MIN

🧠 MOEILIK

1 pak Garden Gourmet
groenteballetjes

1 broccoli

Bladeren van tros wortels (50 g)

2 el (vegan) kaas

1 teentje knoflook

2 el walnoten (of pijnboompitten)

200 g pompoen

Enkele kruiden (bv koriander,
kurkuma en cayennepeper)

1 appel

1 citroen

1 handvol noten (of amandelen)

1 handvol veldsla

1 el balsamicoazijn

100 g pompoenpitten

Peper en zout

Olijfolie

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

BEREIDING

1. MAAK JE BROCCOLISPAGHETTI

Snijd de roosjes van de broccolistelen. Schil de broccoli stonk dun en snijd de stonk 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 de reepjes er even mee. Afspoelen met koud water.

2. MAAK JE PESTO VAN WORTELTOPPEN!

Snijd de bovenkant van de wortelen (ongeveer 50 g). Spoel af onder koud water en dep ze droog. Plet de bladeren in een keukenmachine of staafmixer met ca. 200 ml extra vierge olijfolie, 2 eetlepels walnoten of pijnboompitten, 2 eetlepels plantaardige kaas (vegan) en 1 teen knoflook. Breng op smaak met zout, peper en citroenschil.

3. ROOSTER JE EIGEN POMPOENPITTEN

Halveer de pompoen, verwijder de zaadlijsten en kook 20 minuten. Giet af en droog op absorberend papier. Verdeel over een bakplaat van bakpapier en besprenkel met een beetje olijfolie. Bestrooi met een paar kruiden, bijvoorbeeld koriander, kurkuma, cayennepeper en zout. Rooster ze in ongeveer 15 minuten krokant in de oven op 200 ° C. Laat ze afkoelen.

4. SNIJD HET POMPOENVLEES IN BLOKJES EN VERDEEL OVER DE BAKPLAAT. ROOSTER IN CIRCA 20 MINUTEN GAAR

Was en snijd het pompoenvlees in blokjes, verdeel ze over een bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout en peper en rooster ze in ongeveer 20 minuten gaar.

5. SNIJ DE APPEL IN PARTJES EN BAK DE GROENTEBALLETJES

Snijd de appel in vieren en bak de groenteballetjes een paar minuten in olie tot ze goudbruin zijn.

6. VERDEEL OVER DE BORDEN EN SERVEER!

Verdeel een beetje sla over de borden, verdeel de pompoenblokjes, appelpartjes, broccoliroosjes, "spaghetti" en groenteballetjes erover. Sprenkel de salade met olijfolie, balsamicoazijn, citroensap en geroosterde wortelpesto, of verdeel de pesto over een sneetje geroosterd brood. Bestrooi de salade met geroosterde pompoenpitten.

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP
GARDENGOURMET.BE/NL**