

## Pastinaak

Vroeger was de Pastinaak een zeer geliefde groente en diende deze "witte wortel" tot belangrijk volksvoedsel maar door de komst van de aardappel is hij de vergetelheid geraakt. De Grieken en de Romeinen namen de pastinaak in de middeleeuwen mee van Zuid- naar West-Europa. In Engeland en Ierland is de pastinaak populair gebleven en is nu in Nederland één van de bekender vergeten groenten aan het worden.

De aromatische, enigszins zoete smaak ligt tussen de smaak van wortel en knolselderij in. De pastinaak bevat o.a. veel vitamine C, B11 (foliumzuur), ijzer en kalium. Pastinaak kan rauw, gebakken en gekookt gegeten worden. Is lekker in stampotten en lijkt gefrituurd op aardappelchips.



### PASTINAAKPUREE

BIJGERECHT (EVENTUEEL AARDAPPELVERVANGER) VOOR 2 PERSONEN.

400 gram pastinaak, scheutje melk, 2 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel mosterd, zout en peper.

Rasp of schil de pastinaak schoon. Snijd hem vervolgens in kleine blokjes. Kook de pastinaak in ruim water ongeveer 15 minuten tot het gaar is. Giet af en stamp de blokjes met de pureestamper tot een puree. Voeg een scheutje melk toe om de puree smeugig te maken.

Breng de puree op smaak met crème fraîche, mosterd en eventueel zout en peper



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur  
Lijkweg 9B  
6923CA Groessen  
Tel. 0316-330718

[www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)  
[www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)  
e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)