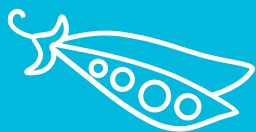


RECEPT



ERWTEN: GROENTE OF VLEESALTERNATIEF

Doperwten, sluiMERerwten, split-erwten en kikkererwten, ze behoren plantkundig gezien allemaal tot de groep van de peulvruchten maar ze zijn nutritioneel bekeken verschillend.

Doperwten en sluiMERerwten ter afwisseling van groenten

Doperwten zijn 'gedopte' peultjes. Sluimererwten worden geoogst op het moment dat de erwten zich net in de peul beginnen te ontwikkelen. Ze kunnen in zijn geheel, dus met de peul, worden gegeten. Doperwten en sluiMERerwten bevatten veel vitamine C maar minder eiwitten. Daarom doen ze het prima als groente maar zijn ze minder geschikt als vleesvervanger.

Spliterwten en kikkererwten ook geschikt ter afwisseling van vlees

Spliterwten zijn gedroogde erwten. Kikkererwten zijn afkomstig van een andere vlinderbloemige plant. Ze zijn zo genoemd omwille van hun vorm.

Spliterwten en kikkererwten bevatten meer eiwitten en ijzer en minder vitamine C. Er wordt aangeraden om minstens een keer per week eiwitrijke peulvruchten te eten. Combineer ze altijd met voldoende groenten.



Meer lezen:

[Meer eiwitdiversiteit op tafel](#)



MEER INSPIRATIE
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

GEPOFTE AARDAPPEL MET WINTERGROENTEN, ERWTEN EN VIS

**BEREIDINGSTIJD
VOOR**

Ongeveer 45 min.
4 personen

INGREDIËNTEN

- 4 stukken vis
- 4 grote vastkokende aardappelen
- 100 g doperwten
- 300 g pompoen
- 200 g pastinaak
- 200 g verse spinazie
- 80 g notenmengeling
- 2 el pompoenpitten
- 2 el fijngehakt bieslook
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el komijnpoeder
- peper
- 100 g zure room
- 2 el olie
- bereidingsvet

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schrob de aardappelen grondig schoon onder stromend water, prik er enkele gaatjes in en laat ze drogen. Wrijf ze in met olie, leg ze op een bakplaat en zet ze gedurende 40 tot 60 minuten (naargelang de dikte van de aardappelen) in de oven.
- Rooster de noten en de pompoenpitten kort in een pan zonder vetstof en zet ze aan de kant.
- Snijd de pompoen en pastinaak in blokjes. Leg ze in een ingevette ovenschotel, strooi er komijn en peper over. Besprenkel met olie en zet ze 15 minuten bij de aardappelen in de oven.
- Spoel de spinazie en laat ze uitlekken. Blancheer de erwten kort in water. Meng ze onder de gare pompoen en pastinaak.
- Bak de vis in wat bereidingsvet aan beide kanten goudbruin.
- Breng de zure room op smaak met bieslook, knoflook en peper.
- Maak een inkeping in de gare aardappelen en vul ze rijkelijk met de wintergroenten, erwten en spinazie. Strooi er de geroosterde noten en pitten over en serveer met de gebakken vis en een toefje zure room.

VARIATIE TIP

- Je kan zure room (deels) vervangen door plattekaas of yoghurt.
- Varieer met andere vaste groenten en smaakmakers naar keuze.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be