

4-KLEUREN SPAGHETTI



Ingrediënten

- 200 gr. groene quinoa – peterselie pasta
- 1 rode biet
- 1 koolrabi
- 1 butternut pompoen of 2 dikke wortelen
- 250 ml. tomatensaus

Bereiding

- Snij de groenten in lange spaghetti-achtige slierten (spiroli)
- Kook de spaghetti tot bijna gaar (al dente)
- Stoom de groenten kort zodat ze knapperig blijven.
- Schik de 4 kleuren spaghetti op een bord en serveer met saus naar keuze

Ingrediënten

- ¼ pompoen
- ¼ liter appelazijn
- 150 gr. rietsuiker
- 3 kruidnagel
- 4 gr. pijpkaneel
- ¼ citroenschil
- 1cm gember

Bereiding

- *Schil de pompoen en snij hem in kleine blokjes.*
- *Laat een nachtje trekken in de azijn.*
- *Giet door een zeef, vang de azijn op en kook deze samen met de suiker op tot een dunne stroop.*
- *Kook hierin de pompoen tot deze doorschijnend wordt.*
- *Doe er de kruiden en citroenschil bij en vul in goed schoongemaakte potten.*
- *Potten voor slechts 4/5 vullen, laten afkoelen en dan pas sluiten.*
- *Koel bewaren.*
 - *4 dagen kamertemperatuur (zon)*
 - *3 weken koelkast (4 °): lekker zoet, licht zuur, knapperig geserveerd met toastjes speltbrood met mozzarella (warm), oregano en rozemarijn.*



POMPOEN IN ZOET-ZUUR

