

Wortelhalva

Dit nagerecht is toffeeachtig van textuur en lekker van smaak. Het wordt in India doorgaans op speciale (religieuze) feestdagen geserveerd.

INGREDIËNTEN 1 liter halfvolle melk || 375 g grof geraspte wortels || 50 g ongezouten boter || 1 el lichte suikerstroop || 100 g lichte basterdsuiker || 150 g gele sultanarozijnen || 4 kardemompeulen, licht gekneusd || ½ tl gemalen kaneel || magere yoghurt of crème fraîche, voor erbij (naar wens)

EEN Doe melk, wortels, boter, suikerstroop, suiker, sultanarozijnen, kardemompeulen en kaneel in een zware pan en breng aan de kook. Temper het vuur, kook het mengsel zachtjes 20-25 min. en roer veelvuldig. **TWEE** Haal het mengsel van het vuur en serveer warm. U kunt het mengsel ook laten afkoelen en het gekoeld serveren met een scheutje magere yoghurt of een toefje crème fraîche.

Voor 4 personen

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE 1964 kJ – 465 kcal – 10 g eiwit – 79 g koolhydraten – 78 g suikers – 15 g vet – 9 g verzadigd vet – 5 g voedingsvezels – 200 mg natrium

GEZONDHEIDSTIP Wortels staan bekend om hun fantastische bloedzuiverende eigenschappen en bevatten ontzettend veel vitamine D. Gekookt zijn ze zelfs voedzamer dan rauw. Dit komt doordat de celwanden van rauwe wortels taai zijn. Tijdens het koken worden ze afgebroken, waardoor het bètacaroteen (het plantaardige equivalent van vitamine A) gemakkelijker door het lichaam kan worden opgenomen.