



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Lies Ameeuw](#) | Foto: Jacky Boromeo | ©Lies Ameeuw

Ayurvedisch witloof met pastinaak in kokosolie

Ingrediënten

- 500 g witloof
- 500 g pastinaak
- 3 eetlepels kokosolie, extra vierge, Amanprana
- 3 eetlepels Gula Java Brut, kokosbloesem suiker (palmsuiker), Amanprana

Specerijen:

- 1 koffielepel kurkuma
- 1 Takje verse tijm
- ½ koffielepel komijnzaad
- ½ koffielepel mosterdzaad
- Peper en zout

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedisch witloof met pastinaak in kokosolie

- [Kokosolie](#)
- [Kokosbloesemsuiker](#)

Bereiding

Schil de pastinaak, snijd hem in de lengte doormidden en stoom de stukken gaar. Snijd het witloof in de lengte in 4 of 6 stukken en stoom ze gaar. Verhit de kokosolie in een pan en bak hierin het mosterdzaad en het komijnzaad. Wacht tot de mosterdzaden beginnen te knisperen.

Voeg dan de pastinaak en het witloof toe en breng op smaak met Gula Java (palmsuiker), kurkuma, verse tijmblaadjes, peper en zout. Laat nog even doorbakken zodat de smaak van de specerijen goed in het gerecht kan trekken.

Dit recept is te vinden in het Ayurveda kookboek van Lies Ameeuw, waaraan Amanprana-oprichtster Chantal Voets ook heeft meegewerkt.

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)
- [Ayurveda](#)
- [Lactosevrij](#)