



Geroosterde pompoen met miso en sesam

op sobanoedels met Chinese kool



20-30min



2 personen

Pompoen is niet alleen lekker in een soep of als Halloweenversiering, je kunt het ook uitstekend roosteren. Zoals vandaag, in een pittige miso-sesampasta. Je serveert de pompoen op zachte Chinese kool, knapperige wortel en sobanoedels. Een zoete, romige chilidip er bovenop en klaar is je speciale wintermaaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 10g zwarte sesam ¹¹
- 10g verse bieslook
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 Chinese kool
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 941kcal, vet 16.9g, koolhydraten 165.9g, eiwit 27.9g



1. Pompoen snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de zaden en snijd 'em in vingerdikke parten. Meng **3/4e van de misopasta** met de **sesam**, 1el water en een snuf zout.



2. Pompoen bakken

Wrijf de **pompoenparten** rondom in met de **miso-sesampasta**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak 15-16min in de oven.



3. Dressing maken

Snijd de **bieslook** in ringetjes. Meng de **rest van de misopasta** met de **helft van de bieslook**, de **sesamolie**, 1el lichte azijn, 2el water, 1/2tl zout en een snuf peper.



4. Noedels koken

Doe de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) in het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel grondig met **koud water** en laat uitlekken.



5. Salade mengen

Snijd de **helft van de Chinese kool** in dunne reepjes. De **rest van de kool** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in staafjes, of rasp 'em grof. Meng de **kool**, de **wortel**, de **bosui**, de **noedels** en de **dressing** tot een **salade**. Breng op smaak met zout en peper.



6. Dip maken

Meng de **zoete chilisaus** met de **mayonaise** en 2-3tl water. Verdeel de **noedelsalade** over borden en serveer de **pompoen** bovenop. Besprenkel met de **chilidip** en bestrooi met de **rest van de bieslook**.