



Vegan aardappel-pompoenschotel

met tomaat-pompoenpittensalsa



ca. 45min



2 personen

Ovenschotels zijn geweldig - ze vullen je keuken met een heerlijke geur, verwennen je met een heerlijk knapperige korst én je kunt zelfs zonder nadenken opruimen terwijl het eten in de oven staat te pruttelen. Het hartige exemplaar van vandaag maak je met aardappels en pompoen, prei en een veganistische roomsaus. De heerlijke salsa van tomaat en pompoenpitten maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 25g pompoenpitten
- 1 grote hokkaidopompoen
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 1 pakje sojaroom ⁶
- 1 zakje komijnzaad
- 10g verse koriander
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem ¹
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- garde

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

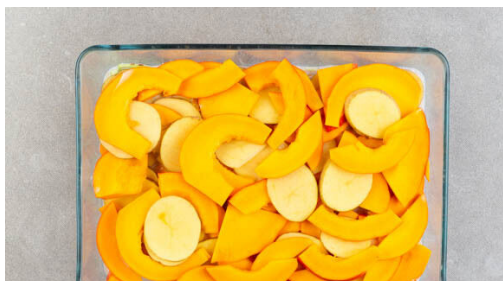
Voedingswaarde per portie

calorieën 616kcal, vet 25.5g, koolhydraten 74.3g, eiwit 18.2g



1. Pitten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Leg de **pompoenpitten** in een grote ovenschaal en rooster ze 10-15min in de voorverwarmende oven, tot ze knisperen en goudbruin zijn. Neem ze uit de ovenschaal en zet opzij. Bewaar de ovenschaal.



4. Ovenschotel maken

Schenk de **sojaroom** in de gebruikte ovenschaal en vul het **sojaroompakje** voor de helft met water en schenk het water erbij. Klop met een garde 1el bloem erdoor en breng de **sojaroom** goed op smaak met zout en peper. Roer de **prei**, de **knoflook** en de **helft van het komijnzaad** (of meer naar smaak) erdoor en voeg dan de **pompoen** en **aardappel** toe.



2. Groenten snijden

Snijd de **pompoen** doormidden. Schep de pitten uit **1 helft** en snijd de **pompoenhelft incl. schil** in zo dun mogelijke plakken. Gebruik evt. een mandoline of keukenmachine. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **aardappels incl. schil** in net zo dunne plakjes.



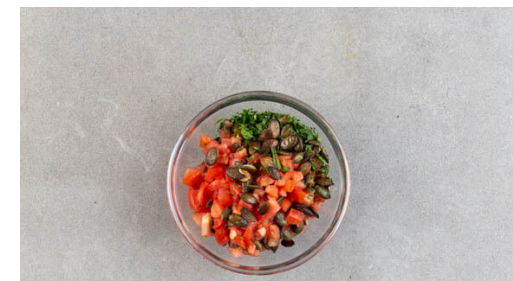
5. Ovenschotel bakken

Wentel de **groenten** om in de **saus** en verdeel ze gelijkmatig in de ovenschotel. Bak 30-40min in de oven, tot de **saus** ingedikt is en de **groenten** gaar en mooi goudbruin aan de bovenkant zijn.



3. Prei voorbereiden

Snijd de **prei** in dunne ringen. Pel en hak **2 tenen knoflook** zeer fijn, of gebruik een knoflookpers.



6. Salsa maken

Hak de **koriander incl. zachte steeltjes** fijn en snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng beide met de **pompoenpitten** en een snuf zout. Serveer de **aardappel-pompoenschotel** met de **salsa**.