

# MARLEY SPOON



## Special: gevulde pompoen met spruitjes

en salie-pompoensaus met snijbiet



ca. 50min



2 personen

De oven is je beste vriend als het op koken aankomt. Jij doet het voorwerk en terwijl de oven alles afmaakt, kun jij opruimen. Of een dutje doen. Deze gevulde flespompoen met spruitjes, walnoten, cranberry's en kaas is daardoor lekker makkelijk en het resultaat is toch groots en meeslepend.

## Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoeen
- 25g gedroogde cranberry's
- 400g gepelde spruitjes
- 20g verse kruidenmix: platte peterselie, rozemarijn, salie, tijm
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 50g walnoten <sup>15</sup>
- 1 blokje harde kaas <sup>3,7</sup>
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 zakje nootmuskaat
- 50g rode babysnijbiet

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

### Allergenen

eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 57.4g, koolhydraten 46.3g, eiwit 14.4g



### 1. Pompoen roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen** in de lengte en schep de zaden eruit. Leg de **pompoen** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 30-35min in de oven.



### 4. Pompoen vullen

Hol de **pompoenhelften** uit tot 2-3cm van de rand en bewaar het **vruchtvlees**. Meng de **geroosterde spruiten** met de **ui** en **walnoten** en verdeel het mengsel over de **pompoenhelften**. Bestrooi met de **cranberry's** en de **kaas** en rooster nog 10-15min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **cranberry's** grof en week ze in heet water. Halveer de **helft van de spruitjes** (gebruik de rest in een ander recept). Pluk de **verse kruiden** en hak de blaadjes apart van elkaar fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pel en snijd de **ui** in hele dunne halve ringen. Hak de **walnoten** grof en rasp de **kaas** fijn.



### 5. Saus voorbereiden

Doe het **vruchtvlees** in de kleine kookpan met 80ml water, de **crème fraîche** en de **salie**. Zet de pan op middelhoog vuur en kook zachtjes ca. 4min. Voeg naar smaak **knoflook**, **nootmuskaat**, peper en zout toe. Pureer het geheel met een staafmixer tot een romige **sous**.



### 3. Spruitjes roosteren

Hussel de **spruiten** om met de **rozemarijn**, **tijm**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Bak de **spruitjes** in de laatste 8min mee met de **pompoen**. Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe met 1tl zout en suiker en bak al roerende 3-5min, tot de **ui** wat karamelliseert. Giet de **cranberry's** af in een zeef.



### 6. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1-2el water, een flinke snuf zout en een snuf suiker en peper. Hussel om met de **babysnijbiet**. Serveer de **gevulde flespompoeen** met de **salie-pompoensaus** en de **salade**. Bestrooi met de **peterselie**.