



<650kcal: Ovengebakken hokkaidopompoen

op linsensalade met venkel



30-40min



2 personen

Wij houden van de veelzijdige hokkaidopompoen: je hoeft 'm niet te schillen en tijdens het bakken ontwikkelt hij zijn heerlijke, nootachtige smaak. En hij past perfect bij de fijne linsensalade met knapperige venkel, sinaasappel en veldsla. Een stevige, elegante en heerlijk vullende maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 25g zonnebloempitten
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 kleine hokkaidopompoen
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 blik linzen
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Je hoeft de pompoen niet te schillen.

Allergenen

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

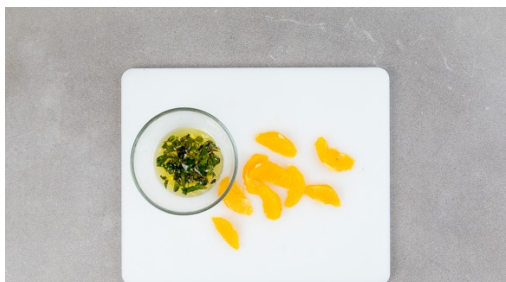
Voedingswaarde per portie

calorieën 573kcal, vet 24.4g, koolhydraten 64.6g, eiwit 18.4g



1. Pitten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Roer **1el sojasaus** en de **ahornsiroop** erdoor. Schep de **zonnebloempitten** in kleine beetjes uit de pan zodra de vloeistof is verdamp, en laat afkoelen.



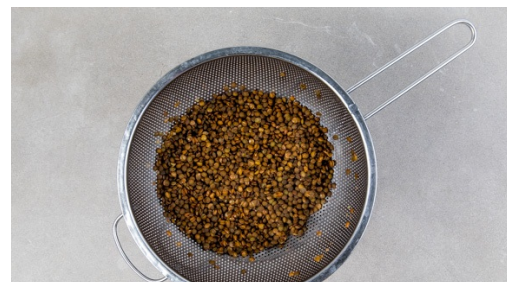
4. Dressing maken

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en fileer dan de **sinaasappel**: snijd de **rest van de schil incl. het witte deel** er met een scherp mes af en snijd dan de **partjes** tussen de vliesjes uit. Vang het **sap** op. Meng het **sap** met 1el olijfolie, 1-2tl azijn, de **knoflook**, de **helft van de peterselie** en de **sinaasappelrasp naar smaak**.



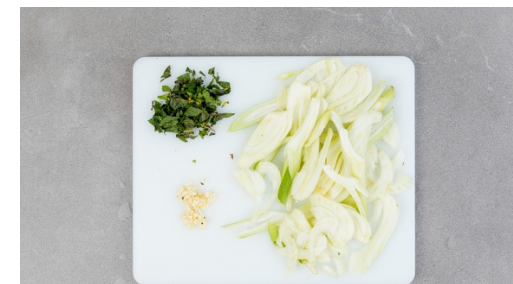
2. Pompoen bakken

Snijd de **pompoen** doormidden, schep de pitten eruit en snijd 'm in partjes. Pluk de **tijmblaadjes** van de takjes. Meng de **pompoen** met de **tijm**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 15-25min goudbruin in de oven.



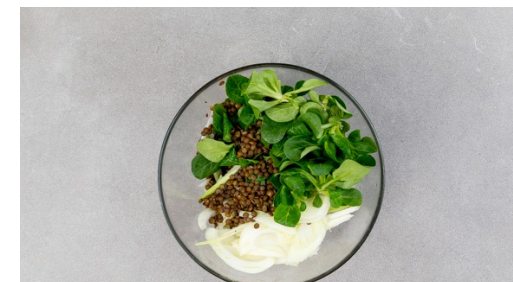
5. Linzen opwarmen

Spoel de **linzen** in een zeef met koud water en doe ze in een kleine kookpan. Verwarm de **linzen** 2-3min op middelhoog vuur, voeg evt. 1el water toe als de **linzen** te droog worden.



3. Venkel snijden

Snijd de **venkel incl. loof** in zo dun mogelijke plakjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Salade afmaken

Meng de **venkel** met de **linzen**, de **veldsla** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **pompoen** op de **linzen-venkelsalade** en verdeel de **zonnebloempitten**, **sinaasappelfilets** en de **rest van de peterselie** erover.