

DINNERLY



Romig vegetarisch gehaktpannetje met penne en pompoen



30-40min



2 personen

Vandaag een snelle versie van een klassiek pastagerecht, waarvan zeker ook de kleintjes onder ons zullen genieten. We serveren een romig vegetarisch gehaktpannetje met penne en gebakken pompoen, en een saus die ook gemaakt is van pompoen. Natuurlijk is ons Italiaans geïnspireerde feestmaal niet af zonder geraspte kaas. Mamma mia, wat lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200g biologische penne ¹
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 150ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 922kcal, vet 37.6g, koolhydraten 107.9g, eiwit 33.1g



1. Pompoen bakken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij het **vruchtvlees incl. schil** in blokjes van ca. 1cm groot. Meng met 1el olijfolie, ½tl zout en **de helft van de kruidenmix** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de **pompoen** 20–25min in de oven.



2. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet de **pasta** af in een vergiet en doe terug in de pan.



3. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** in 4-5min rul. Kruid met een snuf peper en zout en de **rest van de kruidenmix** en neem van het vuur.



4. Pompoensaus maken

Doe de **helft van de pompoenblokjes** en 150ml melk in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **sous**. Voeg beetje bij beetje 3tl boter toe en pureer mee.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn. Voeg de **pasta**, de **sous** en de **rest van de pompoenblokjes** toe aan de pan met **gehakt** en verwarm op middelhoog vuur. Voeg 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe, tot de **pasta** volledig met **sous** bedekt is. Verdeel de **pasta met sous** over borden, bestrooi met de **kaas** en serveer.



6. Liever een ovenschotel?

Heb je toch meer zin in een ovenschotel? Geen probleem! Doe de pasta dan in een ovenschaal, bedek met de geraspte kaas en bak in de oven tot de kaas goudbruin en knapperig is.