

DINNERLY



Pompoen met feta en gerookte amandelen

op parelcouscous Mediterraanse stijl



ca. 35min



2 personen

Waan jij je graag in Mediterraanse sferen? Dan hebben we vandaag een heerlijk gerecht voor je. We bakken pompoen zacht in de oven en mengen het daarna met feta en knapperige gerookte amandelen. Deze ingenieuze combinatie serveer je op zachte parelcouscous met een aubergine-olijvensaus. Genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g parelcouscous ¹
- 25g gerookte amandelen ³
- 100g feta ²
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel

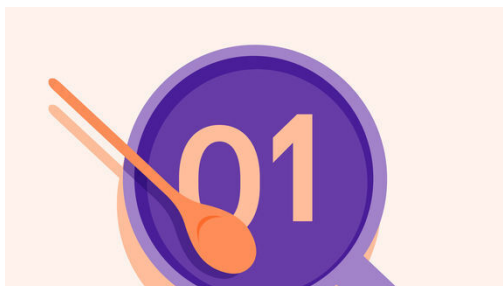
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2), noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

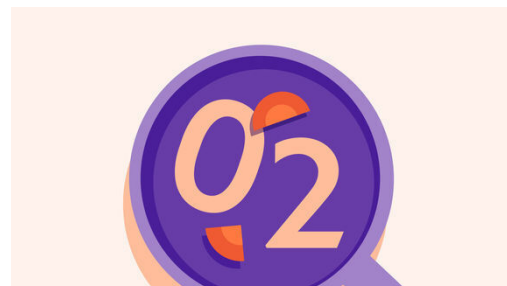
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 932kcal, vet 45.9g, koolhydraten 103.7g, eiwit 25.9g



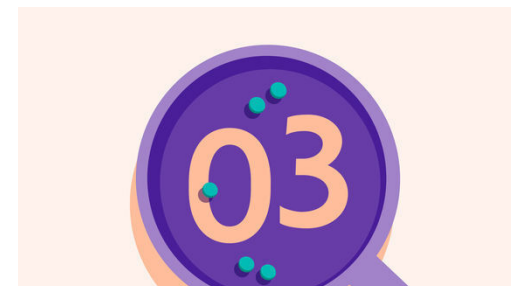
1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij de **pompoen** in parten van ca. 2cm dik en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



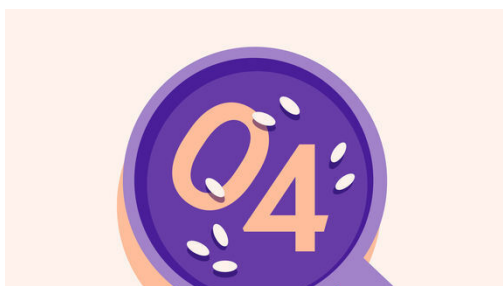
2. Pompoen bakken

Meng de **pompoen** met 1½el olijfolie en een flinke snuf zout en bak 25-30min in de oven, tot de **pompoen** goudbruin en vork-gaar is. Wentel halverwege de baktijd om en meng met de **kruidenmix**.



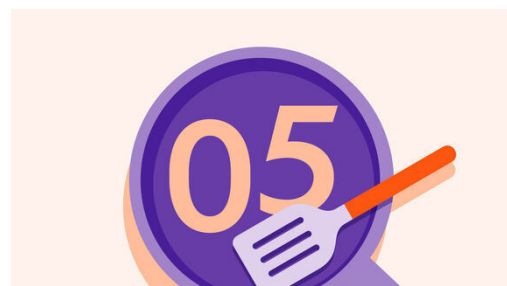
3. Couscous koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Rooster de **parelcouscous** 1-2min aan. Voeg dan 400ml water en een flinke snuf zout toe, leg een deksel op de pan en kook de **couscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



4. Garnituur voorbereiden

Hak de **gerookte amandelen** grof. Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork. Roer zodra de **couscous** gaar is, de **aubergine-olijvensaus** erdoor en warm 2-3min mee. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **parelcouscous** en **pompoen** over borden. Garneer met de **feta** en **gerookte amandelen** en serveer.



6. Groene toevoeging

Dit gerecht heeft een prachtig warme, vurige kleur door de pompoen en parelcouscous. Wil je een groen accent toevoegen? Hak wat verse kruiden zoals peterselie, dille of bieslook fijn en garneer het gerecht ermee.