



Snelle pompoenpasta

getopt met balsamicochampignons en walnoten



20-30min



2 personen

Snel, smaakvol en propvol lekkers, dat is de perfecte samenvatting van deze snelle pasta in pompoensaus. Door de pompoen eerst te stoven en vervolgens te prakken, wordt deze herfstgroente in een handomdraai een heerlijke saus voor over je pasta. En als je er ook nog in balsamico zijn gebakken champignons bij serveert, weet je zeker dat je een herfstige topper te pakken hebt!

Wat je van ons krijgt

- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 Hokkaido-pompoen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 250g volkoren fusilli ¹
- 1 sachet gemalen nootmuskaat
- 1x kastanjechampignons
- 1 blokje Italiaanse kaas ^{3,7}
- 10g verse peterselie
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 flesje balsamicoazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 659kcal, vet 24.0g, koolhydraten 79.4g, eiwit 25.1g



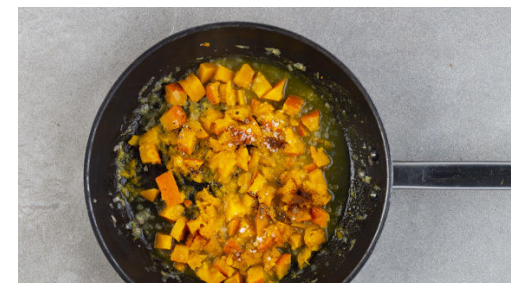
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak het **sjalotje** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de pitten en snijd de **helft van de pompoen** in blokjes. Bewaar de **rest van de pompoen** voor een ander recept.



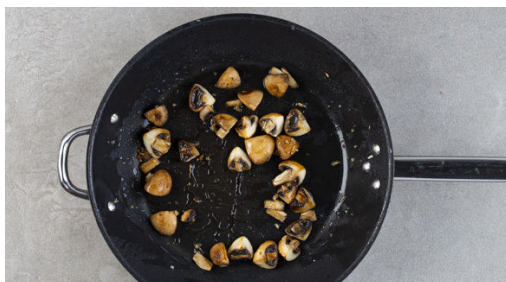
2. Pasta koken

Los de **helft van het bouillonpoeder** in 150ml gekookt water op en doe de rest van het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan. Breng opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de fusilli** toe en kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Gebruik meer **pasta** bij grote trek. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en meng de **pasta** met een scheutje olijfolie.



3. Pompoen stoven

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak het **sjalotje** in 1-2min glazig. Voeg de **pompoen** en **bouillon** toe en breng aan de kook. Stoof de **pompoen** in 10-12min gaar en prak hem met een vork zodat een grove **sous** ontstaat. Breng de **sous** op smaak met een mespunt **nootmuskaat**, 1/2el azijn en een snuf peper en zout.



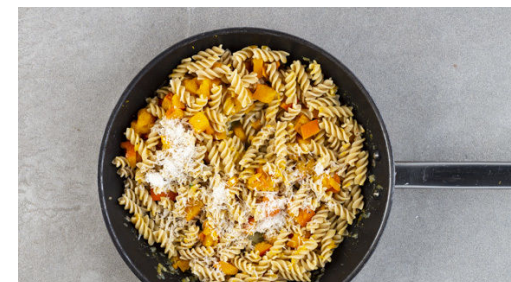
4. Champignons bakken

Snijd de **champignons** in vieren, snijd grote exemplaren in achten. Verhit 1-2tl olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en voeg de **champignons** toe. Bak ze 4-5min en voeg dan de **knoflook** en 1/4tl zout toe. Bak 2-3min mee tot het meeste water is verdamp.



5. Balsamico toevoegen

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Hak de **walnoten** grof (**zie tip, links**). Voeg **1-2el balsamicoazijn** samen met 1/2el suiker of honing aan de champignonpan toe en kook 1-2min totdat de azijn is opgenomen. Proef en breng de **champignons** op smaak met peper en zout.



6. Pasta mengen

Roer de **pasta** door de **pompoensaus** en voeg evt. beetje bij beetje **kookwater** toe om de **sous** smeuïger te maken. Roer dan de **kaas** door de **pasta** en breng hem op smaak met peper en evt. zout. Schep de **pasta** op en verdeel de **balsamicochampignons** erover. Bestrooi met de **peterselie** en **walnoten**.