



Gevulde minipompoenen

met Emmentaler en veldsla



ca. 40min



2 personen

Wij halen onze inspiratie voor lekkere recepten overal vandaan. In restaurants, uit kookboeken, op blogs en ook bij vrienden thuis. Toen onze chef Martina klein was, at ze vaak bij een vriendinnetje wier moeder heerlijk vegetarisch kon koken. Met dit recept voor pompoentjes gevuld met brood en Emmentaler ben je vast net zo blij als de jongere Martina!

Wat je van ons krijgt

- 2 mini Hokkaido-pompoenen
- 1 baguette ¹
- 1 prei
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje geraspte Emmentaler ⁷
- 1 zakje pompoenpitten
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Je kunt ook een klein stukje van de onderkant van de pompoen snijden, zo blijft de groente mooi rechtop staan.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 898.8kcal, kilojoule 3760.8kj, vet 45.1g, verzadigde vetzuren 25.9g, eiwit 18.4g, koolhydraten 306.3g, koolhydraten, waarvan suikers 15.7g, vezels 8.1g, zout 1.4g, natrium 102.8mg



1. Pompoenen uithollen

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de kapjes van de **pompoenen**, verwijder de pitjes en hol de **pompoenen** nog iets meer uit om ze beter te kunnen vullen (**zie tip, links**). Leg de **pompoenen** met de kapjes ernaast op een bakplaat met bakpapier en plaats direct in de oven.



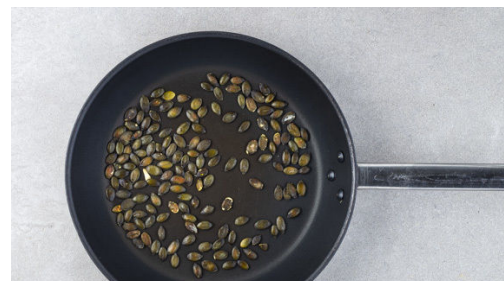
4. Pompoenen vullen

Neem na 14min de **pompoenen** uit de oven en vul ze. Rooster de **pompoenen** dan nog eens ca. 15min in de oven tot ze gaar zijn. Het is niet erg als de schil donker wordt, je hoeft deze niet te eten.



2. Croutons maken

Snijd **2/3e van het brood (of meer)** in blokjes en hussel om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Leg het **brood** op de bakplaat naast de **pompoen**, zodra de oven op temperatuur is. Rooster 3-4min, verwijder dan de **croutons** en rooster de **pompoen** nog eens 10min.



5. Pompoenpitten roosteren

Veeg de gebruikte koekenpan schoon en rooster hierin de **pompoenpitten** 2-3min op matig vuur tot ze een ploppend geluid maken. Haal dan uit de pan. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden!



3. Vulling maken

Snijd de **prei** in ringen. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** met 1/4tl zout in 3-4min zacht. Meng in een kom de **prei** met de **croutons**, **crème fraîche** en **kaas**. Breng de **vulling** op smaak met peper en zout.



6. Dressing maken

Meng kort voor het serveren de **veldsla** met de **pompoenpitten** en een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1/8tl zout en een snuf peper. Serveer de **pompoenen** met de **salade**.