



Hokkaido-pompoen uit de oven

met linsensalade en zonnebloempittencrunch



30-40min



2 personen

Als je al iets langer met Marley Spoon kookt, weet je dat we dol zijn op de Hokkaido-pompoen. Niet alleen vanwege de smaak, maar ook omdat ze zo'n handzaam formaatje hebben en je ze niet hoeft te schillen. Je serveert 'm dit keer geroosterd, met een kleurige salade van linzen, venkel en sinaasappel ernaast.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 15g verse kruidenmix: citroentijm en munt
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 sinaasappel
- 1 blik groene linzen
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Voor extra smaak kun je de geplukte tijmtakjes met de pompoen in de oven meeroosteren.

Allergenen

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

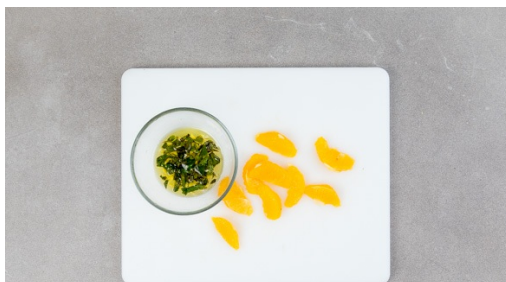
Voedingswaarde per portie

calorieën 573kcal, vet 24.4g, koolhydraten 64.8g, eiwit 18.4g



1. Crunch maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min. Let op, ze kunnen snel verbranden. Voeg **1el sojasaus** en de **ahornsiroop** toe en roer snel door. Laat de **sojasaus** verdampen en schep de **zonnebloempitten** in hoopjes op een bord. Zet opzij om te laten afkoelen.



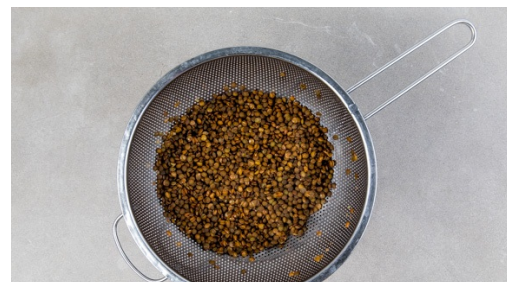
4. Dressing maken

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en schil de **sinaasappel**. Snijd de **partjes** tussen de witte vliesjes uit en vang het **vrijgekomen sap** in een kommetje op. Roer er 1el olijfolie, 1-2tl azijn, de **knoflook**, de **helft van de munt** en **sinaasappelryasp** naar wens door.



2. Pompoen roosteren

Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd de **groente** in dunne parten. Pluk de **citroentijmblaadjes**. Hussel de **pompoen** om met de **tijm**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak in 15-25min goudbruin en gaar in de oven (**zie tip, links**).



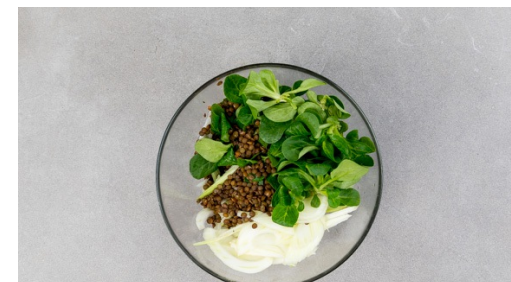
5. Linzen opwarmen

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel om met koud water. Doe ze in een middelgrote kookpan en warm in 2-3min op. Voeg wat water toe als de **linzen** te droog worden.



3. Venkel snijden

Snijd de **venkel** doormidden en dan in zo dun mogelijke plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **muntblaadjes** grof.



6. Salade afmaken

Meng de **venkel** met de **linzen**, **veldsla** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met zout en peper. Serveer de **salade** met de **pompoen** en **sinaasappelpartjes** en garneer met de **crunch** en de **rest van de munt**.