

DINNERLY



Pasta met gebakken pompoen met gedroogde tomaten en peterselie



ca. 30min



2 personen

Een simpel pastagerecht hoeft niet saai te zijn! Onze kok Elisabeth weet precies hoe je van eenvoudige spaghetti een maaltijd op sterrenniveau kunt maken. Met een romige saus, geroosterde pompoen en gedroogde tomaten maken we vandaag een verrassend feestmaal vol speciale smaken. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 200g biologische spaghetti ¹
- 40g gedroogde tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje crème fraîche ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

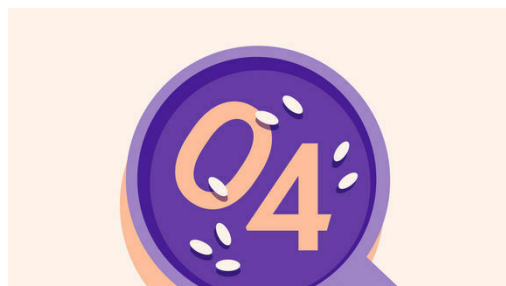
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 796kcal, vet 38.2g, koolhydraten 94.5g, eiwit 16.4g



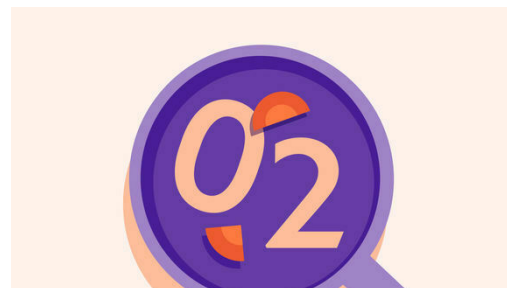
1. Pompoen bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen**, schraap de pitten en draden eruit met een lepel en snij het **vruchtvlees incl. schil** in blokjes van ca. 2cm. Hussel de **pompoenblokjes** om met 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 17-20min in de oven.



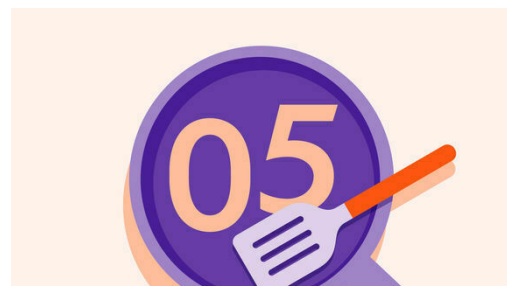
4. Saus maken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gedroogde tomaten** en knoflook 1-2min. Haal de pan van het vuur en roer de **crème fraîche**, ½tl mosterd en een snuf suiker erdoor. Proef en kruid rijk met peper en zout.



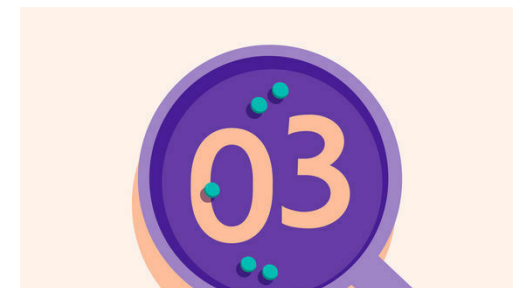
2. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes en snij de **peterselie mét steeltjes** grof. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



5. Pasta mengen

Meng de **pasta** met de **saus**, ¾ van de **pompoen** en de **helft van de peterselie**. Voeg beetje bij beetje wat **kookwater** toe, tot je de gewenste consistentie bereikt hebt. Schep de **pasta** op borden en garneer met de **rest van de pompoen** en de **rest van de peterselie**.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet. Doe de **pasta** terug in de pan en zet afgedekt opzij.



6. Frisse toevoeging

Op dit gerecht valt niets aan te merken: het smaakt geweldig en ziet er prachtig uit. Als je toch nog iets wil toevoegen kun je er een frisse tomatensalade met een lichte balsamicodressing bij maken. Dat past prima bij de romige smaken van de pompoen en crème fraîche.