

DINNERLY



Pompoen en bonen uit de oven met tomaat, verse kruiden en knoflookyoghurt



ca. 40min



2 personen

Op koude dagen is er weinig lekkerder dan groente uit de oven. Vooral als ze je smaakpapillen zo heerlijk opwarmen als in dit gerecht: pompoen, boterbonen en fruitige tomaat in een ovenschotel waarin we ook nog verse bieslook en dille en een Griekse kruidenmix verwerken. Met als resultaat een geweldig smakelijke maaltijd. Voeg een frisse yoghurt dip toe en je meesterwerk is klaar. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 tomaten
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 kuipje yoghurt¹
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- zeef

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

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 506kcal, vet 27.8g, koolhydraten 44.4g, eiwit 15.5g



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij het **vrucht vlees incl. schil** in grove blokjes.



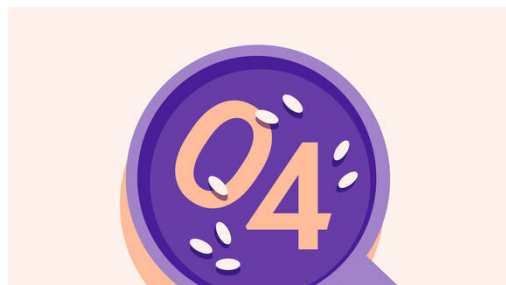
2. Pompoen roosteren

Leg de **pompoen** in een middelgrote ovenschaal. Meng met 2el olijfolie en de **helft van de kruidenmix** en kruid met peper en zout. Leg er 1 ongepelde teen knoflook bij en bak ca. 20min in de oven, tot de **pompoen** zacht wordt.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vrucht vlees** in dunne partjes. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Neem na ca. 20min baktijd de knoflook uit de oven en leg opzij om af te koelen.



4. Groente bakken

Voeg de **tomaat** en **bonen** toe aan de ovenschaal. Besprenkel met 1el olijfolie, bestrooi met de **rest van de kruidenmix** en kruid met peper en zout. Bak het geheel in 6-10min af in de oven, tot de **tomaat** zacht begint te worden.



5. Yoghurt bereiden

Druk de knoflook uit de schil en snij grof. Meng met de **yoghurt** en kruid met peper en zout. Snij de **bieslook** en **dille** grof. Bedruppel de **ovengroente** met de **knoflookyoghurt** en garneer met de **verse kruiden**.



6. Pittig naar wens

Eten er geen kinderen mee en hou je wel van een beetje pittig? Ga all-in en voeg wat chilipeper of hete saus toe aan de gebakken groente.