

DINNERLY



Gevulde Hokkaidopompoen met parelcouscous en granaatappel



ca. 40min



2 personen

Je mond doet het meeste werk, maar je eet toch ook echt met je ogen. Wist je bijvoorbeeld dat onderzocht is dat eten anders smaakt op een wit bord dan op een zwart bord? Dan is het wel gaaf om zo'n prachtig gerecht te kunnen serveren dat ook nog eens heerlijke ingrediënten bevat! Een feloranje pompoen gevuld met witte parelcouscous, roze granaatappel en groene pistachenoten. Je maakt direct de blits én iedereen smult ervan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kleine biologische hokkaidopompoenen
- 200g parelcouscous ¹
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 granaatappel
- 20g pistachenoten ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- bakkwast
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 995kcal, vet 44.8g, koolhydraten 130.6g, eiwit 18.4g



1. Pompoenen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de bovenkanten van de **pompoenen** en gooi deze **niet** weg. Lepel de pitten en zaadlijsten uit de **pompoenen**. Pel 2 tenen knoflook en rasp fijn. Meng de helft van de knoflook met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bestrijk de binnenkant van de **pompoenen** en de **pompoendeksels** met deze **knoflookolie**.



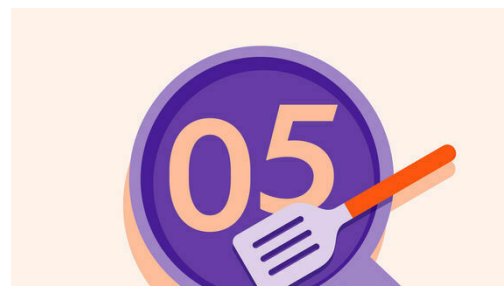
4. Granaatappel ontpitten

Halveer de **granaatappel** en breek 'm open boven een kom water. Maak de **pitten** onder water los van de schil. Verwijder met een lepel de witte velletjes die boven komen drijven en giet de **pitten** af in een zeef. (Met deze methode voorkom je dat het sap rondspettert.) Hak de **pistachenoten** grof.



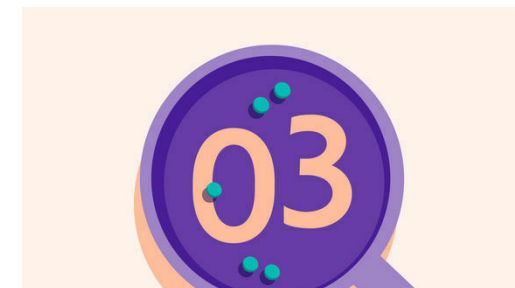
2. Parelcouscous koken

Leg de **pompoenen** en de **pompoendeksels** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak ze 25-30min in de oven. Breng 400ml ruim gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min koken, tot de **parelcouscous** gaar is en het water heeft opgenomen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **granaatappelpitten** door de **couscous**. Haal de **pompoenen** uit de oven als ze van binnen gaar en van buiten licht geroosterd zijn. Vul ze met de **couscous** en bestrooi met de **pistachenoten**. Leg het dekseltje er weer op en serveer.



3. Dressing maken

Hak de **verse kruiden mét steeltjes** fijn en klop een dressing van de **kruiden**, de rest van de knoflook, 3el olijfolie, 2el (witte wijn)azijn, een snuf zout en flink wat peper. Schep de **dressing** door de **couscous** zodra deze gaar is.



6. Vulling over?

Heb je na het vullen nog parelcouscous over? Die kun je als bijgerecht serveren of in de koelkast bewaren en morgen als koude salade eten. Vul de couscous evt. aan met wat walnoten, bosui en/of rucola.