



Gevulde flespompoe met spruitjes

en salie-pompoensaus met snijbiet



ca. 1u



2 personen

De oven is je beste vriend als het op koken aankomt. Jij doet het voorwerk en terwijl de oven alles afmaakt, kun jij opruimen. Of een dutje doen. Deze gevulde flespompoe met spruitjes, walnoten, cranberry's en kaas is daardoor lekker makkelijk en het resultaat is toch groots.

Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoen
- 1x spruitjes
- 20g verse kruidenmix: platte peterselie, rozemarijn, salie & tijm
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 2 zakjes walnoten ¹⁵
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje gedroogde cranberry's
- 1 pakje crème fraîche ⁷
- 1 zakje nootmuskaat
- 1x rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 55.2g, koolhydraten 44.1g, eiwit 16.9g



1. Pompoen roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Halveer de **pompoen** in de lengte en schep de zaden er uit. Leg de helften met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 30-35min in de oven.



4. Pompoen vullen

Hol de **pompoenhelften** uit, tot 1-2cm van de rand, en bewaar het **vruchtvlees**. Meng de **spruiten** met de **ui** en **walnoten** en vul de **pompoen** ermee. Bestrooi met de **cranberry's** en de **kaas** en rooster nog 10-15min in de oven, tot de **kaas** is gesmolten.



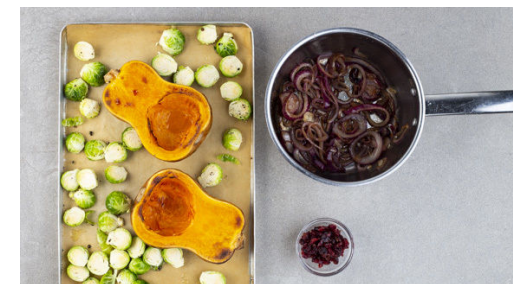
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **spruitjes**. Pluk de **versekruidenblaadjes** en hak ze apart van elkaar fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pel en snijd de **ui** in hele dunne, halve ringen. Hak de **walnoten** grof en rasp de **kaas** fijn. Hak de **helft van de cranberry's** grof en week ze in 50ml heet water. De **rest van de cranberry's** wordt niet gebruikt.



5. Saus voorbereiden

Doe het **pompoenvruchtvlees** met 80ml water, de **crème fraîche** en **salie** in de gebruikte kookpan. Zet de pan op middelhoog vuur en kook zachtjes ca. 4min. Voeg naar smaak **knoflook**, **nootmuskaat**, zout en peper toe. Pureer het geheel glad met een staafmixer.



3. Spruitjes roosteren

Hussel de **spruiten** om met de **rozemarijn**, **tijm**, 1tl olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **spruiten** in de laatste 8min mee met de **pompoen**. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** met 1tl zout en 1tl suiker toe en bak 3-5min tot de **ui** wat karameliseert. Giet de **cranberry's** af.



6. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, 2el azijn, 1-2el water, 1/2tl zout en een snuf suiker en peper. Hussel om met de **babysnijbiet**. Serveer de **gevulde pompoen** met de **saus** en **salade**. Bestrooi met de **peterselie**.