



Parmigiana van pompoen

met knapperige kruidentopping



30-40min



2 personen

Parmigiana is een ovenschotel die vooral in Zuid-Italië veel gegeten wordt. Groenten - traditioneel aubergine - worden gebakken met tomatensaus en kaas, en het geheel krijgt een knapperige topping van broodkruim. Onze variant, met pompoen en panko, zal je ongetwijfeld ook bevallen.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 30g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje panko ¹
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

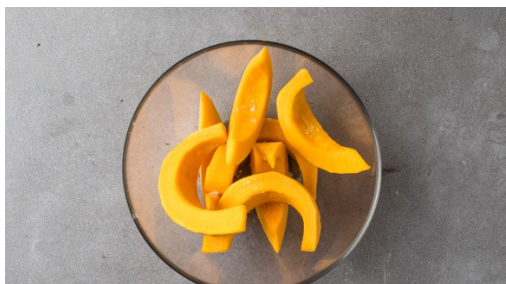
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 33.4g, koolhydraten 47.9g, eiwit 19.1g



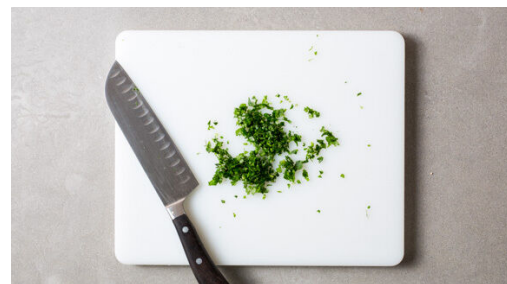
1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven met de grillstand aan of zet 'm op 250°C. Snijd de **pompoen** doormidden en verwijder de pitten en draden. Snijd de **pompoen** in 3-5cm brede partjes. Hussel om met 1/2tl zout en zet opzij.



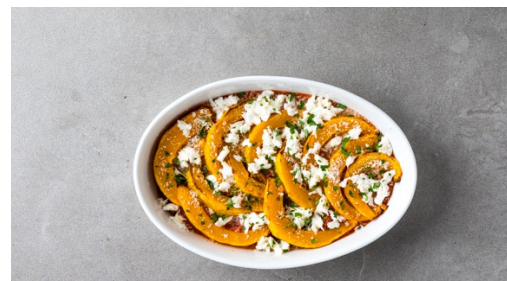
4. Pompoen roosteren

Hussel de **pompoen** om met 1el olijfolie en spreid uit over een bakplaat met bakpapier. Rooster 5-8min in de oven tot de randjes goudbruin beginnen te kleuren.



2. Kruiden hakken

Pluk de **rozemarijnnaaldjes** en hak ze fijn. Hak ook de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn.



5. Parmigiana maken

Neem de **pompoen** uit de oven en zet de temperatuur op 200°C (180°C hetelucht). Schenk de **tomatensaus** in een grote ovenschotel en leg de **pompoenpartjes** in de **sous**. Bestrooi met de **panko** en **peterselie** en scheur de **mozzarella** er in stukjes boven.



3. Saus maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook** en **rozemarijn** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomatenblokjes** toe en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Laat 2-3min op laag vuur sudderen.



6. Parmigiana bakken

Bak de **parmigiana** 20-30min in de oven tot de **mozzarella** goudbruin is en de **sous** borrelt. Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, 1-2tl azijn, een snuf peper en zout. Hussel de **sla** vlak voor het serveren om met de **dressing** en serveer bij de **parmigiana**.