

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 mini Hokkaido-pompoenen
- 200g parelcouscous¹
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 granaatappel
- 1 zakje pistachenoten¹⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 858kcal, vet 30.1g, koolhydraten 130.3g, eiwit 17.4g



1. Pompoenen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de bovenkanten van de **pompoenen** – gooi deze niet weg. Verwijder de pitten en zaadlijsten met een lepel. Pel en rasp 2 tenen knoflook 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 de **knoflookolie**.



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. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



3. Dressing maken

Snij de **verse kruiden mét steeltjes** fijn en maak een dressing van de **kruiden**, de rest van de knoflook, 3el olijfolie, 2el (wittewijn)azijn, een flinke snuf zout en veel peper. Schep de **dressing** door de **couscous** zodra deze gaar is.



4. Granaatappel ontpitten

Halveer de **granaatappel** en breek hem boven een kom met water open. Maak de **pitten** onder water los van de schil. Verwijder 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.



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.



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 'm dan dan evt. aan met bijvoorbeeld wat walnoten, bosui en/of rucola.