



Geroosterde pompoen met prei-kaassaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze veelzijdige pompoen heeft een zachte, licht nootachtige smaak. De schil is eetbaar en wat zachter dan bij andere pompoenen, dus je hoeft de pompoen niet te schillen als je er bijvoorbeeld soep van maakt. Lekker om in de oven te roosteren.

45 min | 506 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Oranje pompoen	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Kastanjechampignons	g	100	300	400	600
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Halveer de pompoen met een scherp mes, verwijder met een lepel de pitten en snijd de pompoen in dunne plakken. Leg alles op de bakplaat, besprenkel met olie en rooster 30-40 minuten in de hete oven. Kruid met peper en zout.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de prei toe en bak enkele minuten mee totdat de prei zacht wordt. Doe na 5 minuten de crème fraîche en een scheut water erbij en roer samen met 3/4 van de geraspte kaas tot een saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
4. Verwarm boter (of olie) in een andere bakpan. Veeft de champignons schoon en snijd in plakjes. Bak de champignons op een middelhoog vuur en breng op smaak met oregano, zout en peper.
5. Verdeel de geroosterde pompoen over de borden. Schep de prei in kaassaus en de champignons erop en strooi de rest van de geraspte kaas erover.

Tip: Is de pompoen lastig doormidden te snijden? Kook 'm eerst afgedekt 5 minuten in een ruime pan. Je zult zien dat het snijden dan een stuk makkelijker gaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

