

Geroosterde pompoen met blauwe kaas

pasta en een rucola (brocco-kiemen) salade

Pompoen, blauwschimmelkaas en rucola. Een bijzonder goed gezelschap, helemaal in combinatie met pasta. Gebruik lekkere olijfolie extra vierge voor de smeuïgheid en eet het net zoals de Italianen, met niet al te veel saus. Of heb je toch liever een sausje? Pureer dan een deel van de pompoen met bouillon tot een gladde saus.

25 min | 756 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
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Volkoren fusilli	g	85	170	255	340
Citroenrasp - en sap	st	0.25	0.5	1	1
Blauwe kaas	g	50	100	150	200
Rucola	g	25	50	75	100
Brocco kiemen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Zout en (chili)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 zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verspreid de pompoen over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie, kruid met zout en (chili) peper en rooster ongeveer 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Pel de ui, snijd in ringen of partjes en leg halverwege op de bakplaat bij de pompoen. Zet eventueel de laatste minuten de ovengrillstand aan.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 6-8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
4. Schep de geroosterde pompoen en ui door de pasta. Rasp de citroen en knijp het sap boven de pasta uit. Verkruimel de blauwe kaas en schep ook door de pasta.
5. Meng de rucola door de brocco kiemen en besprenkel met olijfolie extra vierge. Serveer de pasta met de frisse rucola salade ernaast of erover.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de pompoen ook afgedekt in een pan stoven met een beetje vocht. Sommige kinderen zijn gek op blauwe kaas. Andere niet. Laat ze altijd even proeven, wie weet vinden ze het deze keer errug lekker.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief