



500 gram  
groenten per  
portie \*

## Spaghetti pompoen met broccoli-kaas pesto

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** Deze grote ovale spaghetti pompoen heeft dradig vruchtvlies, dat doet denken aan spaghetti. Pompoenen hebben weinig calorieën maar bevatten wel veel vezels. Vezels zijn belangrijk voor een goede werking van de darmen. We vullen de spaghetti pompoen met broccoli, hazelnoten en kaas. Dit gerecht duurt wat langer dan normaal. Maar zodra de pompoen in de oven ligt heb je tijd om wat anders te doen.

45 min | 532 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
Spaghetti pompoen	st	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Hazelnoten	g	15	25	50	50
Geraspte kaas	g	45	75	100	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Was en halveer de spaghetti pompoen en verwijder de zaadlijsten (gebruik bijvoorbeeld een lepel). Bestrijk het snijvlak met olijfolie. Pak een ovenschaal en leg de pompoen met het snijvlak naar boven in de ovenschaal. Bak de pompoen in circa 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
2. Was intussen de tomaatjes, halveer ze en rooster ze 15-20 minuten in de oven bij de pompoen.
3. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stronk in kleine dobbelsteentjes. Kook of stoom de broccoli in 5-10 minuten beetgaar.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Hak de noten klein. Mix de ui, knoflook, broccoli en noten met de helft van de kaas. Breng op smaak met zout en peper.
5. Trek het vruchtvlies van de pompoen los met een vork. Je krijgt zo een soort spaghetti'slierten. Schep het broccoli-mengsel in de pompoen en meng met de spaghetti'slierten. Strooi de rest van de geraspte kaas erover en plaats nog 5 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de grillstand aan voor een krokante bovenlaag.
6. Serveer de gevulde spaghetti-pompoen met de geroosterde tomaatjes.

*Tip: Ook erg lekker met wat citroensap en tijm.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

