



Spaghetti pompoen met champignon-roomsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze grote ovale spaghetti pompoen heeft dradig vruchtvlees, dat doet denken aan spaghetti. Een goed alternatief als je bijvoorbeeld geen pasta wilt eten of wanneer je gluten wilt vermijden. Omdat de pompoen in de oven moet garen, duurt dit gerecht wat langer dan normaal.

45 min | 519 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
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	150	300	400	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
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.
2. Halveer de spaghetti pompoen met een scherp mes en verwijder de pitten (gebruik bijvoorbeeld een lepel). Leg de pompoen met het snijvlak naar boven in een ovenschaal en bak circa 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.
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. Schenk na 5 minuten de crème fraîche en een scheut water erbij en roer samen met de helft 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. Vee de champignons schoon en snijd in plakjes. Bak de champignons bruin op een middelhoog vuur en breng op smaak met zout en peper.
5. Trek het vruchtvlees van de pompoen los met een vork. Je krijgt zo een soort spaghetti slierten. Schep de prei in roomsaus en de champignons in de pompoen en meng losjes met de spaghetti slierten. Strooi de rest van de geraspte kaas erover en plaats nog 5-10 minuten in de voorverwarmde oven, zet eventueel de grillstand aan om de pompoen te gratineren.

Tip: Is de pompoen lastig doormidden te snijden? Kook 'm eerst afgedekt 5 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

