



Spaghettipompoen met gehakt-groentesaus

! 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. Pompoenen hebben een lage energetische waarde maar bevatten wel veel vezels, belangrijk voor een goede werking van de darmen. De bereidingstijd van dit gerecht is iets langer dan normaal. Terwijl de pompoen in de oven gaart, heb jij je handen vrij om wat anders te doen.

45 min | 510 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Spaghetti pompoen	st	0.5	1	1.5	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	400	400
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tomatenspuree	g	35	70	70	100
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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 190 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ovenschaal).
2. Snijd de pompoen met een scherp mes doormidden. Verwijder de zaden en draderige binnenkant met behulp van een lepel. Besprenkel de pompoen met olie en bestrooi met zout en peper. Leg de pompoen met de snijkant naar boven op de bakplaat en rooster 30-35 minuten in de hete oven.
3. Halveer intussen de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Verwarm de olie in een ruime pan en roerbak het gehakt 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de prei en wortel toe en bak 5 minuten op een hoog vuur. Doe de tomatenspuree en een scheutje water erbij en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, temper het vuur en bak afgedekt nog 5 minuten.
4. Haal de pompoen uit de oven en laat deze een beetje afkoelen. Trek het vruchtvlees van de pompoen los met een vork. Je krijgt zo een soort spaghetti'slierten. Schep de gehakt-groentesaus in de pompoen en meng met de spaghetti slierten. Bak nog 5 minuten in de hete oven.
5. Snijd de peterselie klein en strooi over gevulde pompoen.

Tip: Hou je van pit? Breng dan op smaak met chilipeper of chilivlokken. Het is ook lekker om een beetje kaas erover te raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

