

Gevulde pompoen

MET HAZELNOTEN, TUTTI FRUTTI EN ZWAMVOETJES



Een rollade alleen dan niet van vlees! Een heerlijk gerecht met in de hoofdrol de pompoen. Dit gerecht zit barstensvol smaak en structuren, wedden dat jij dat stukje vlees op je bord niet mist... Mocht je het wat saai vinden, maak een simpele tomatensaus met wat knoflook en ui en tomaten uit blik. Lekker bij couscous of aardappeltjes uit de oven.



Aangeboden
door Uw
notenspecialist

Wij steunen:

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

Gevulde pompoen

MET HAZELNOTEN, TUTTI FRUTTI EN ZWAMVOETJES

INGREDIENTEN

1 FLESPOMPOEN

1 COURGETTE

1 PASTINAAK

1 RODE UI

3 TENEN KNOFLOOK

150 gram ZWAMVOETJES

van *Botanic Bites*®

300 gram TUTTI FRUTTI

150 gram HAZELNOTEN

GROF GEHAKT

PROVENÇAALSE KRUIDEN

1 tl PAPRIKAPOEDER

1 tl KOMIJNPOEDER

1 tl KORIANDER GEMALEN

ZOUT/PEPER



Voorbereiding: 30 min

Baktijd: 120 min

BEREIDING

1. Halveer de pompoen door de lengte en hol hem uit. Bewaar het vruchtvlies, de

pitten mogen weg of je kunt ze drogen in de oven als snack.

2. Halveer de courgette over de lengte en bewaar hier ook het vruchtvlies van.
3. Snipper een ui en de knoflook en bak deze samen met het pompoen/courgette vruchtvlies in een koekenpan.
4. Voeg hieraan toe de zwamvoetjes en de kruiden/specerijen. Breng op smaak met peper en zout.
5. Bestrooi de courgette met wat zout aan de binnenzijde zodat hij wat vocht loslaat. Laat even staan en dep het vocht weg.
6. Schil de pastinaak en snij deze over de lengte in vier stukken.
7. Breng de binnenzijde van de pompoen en courgette op smaak met peper en zout.
8. Doe in beide helften van de pompoen een laagje van de gebakken groenten en verdeel hierover een deel van de tutti frutti en hazelnoten.
9. Leg in de pompoenhelften de courgette, deze moet precies passen. Snij weg wat je niet meer nodig hebt.
10. Vul de courgette ook met

een laagje van de gebakken groenten, tutti frutti en hazelnoten. Niet te veel, want hierin komt nog de pastinaak.

11. Leg de pastinaak stukken weer in de uitgeholde courgette en vul de gaatjes op met wat je over hebt van het mengsel, noten en/of de tutti frutti.
12. Gebruik opbindtouw (voor rollades) om de pompoenhelften op elkaar te knopen. Het is handig als je dit met z'n tweeën doet.
13. Knoop het touw goed vast zodat de helften strak op elkaar zitten.
14. Doe de "rollade" in een ovenschaal of braadslede en verdeel wat olijfolie over de pompoen. Smeer hem goed in en bestrooi de pompoen met nog wat peper en zout.
15. Bak de rollade in ongeveer 2 uur gaar in een voorverwarmede oven van 180°C.

TIP: Snij dikke plakken van deze rollade, lekker met couscous of aardappeltjes uit de oven. Eet smakelijk!



Met hazelnoten