

Veldvers Recept

SPAGHETTIPOMPOEN BIANCO

Wanneer de pompoentijd aanbreekt, is het altijd een beetje zoeken naar recepten. Naast superlekkere, traditionele pompoensoep, is dit een origineel recept dat gemaakt wordt van de spaghetti pompoen! De spaghetti pompoen is een echte pompoen, maar wanneer je hem opensnijdt en kookt, komt het vruchtvlees eruit in lange dunne slierten. Gecombineerd met een simpele pastasaus, is dit een heerlijk origineel recept!

Bereiding

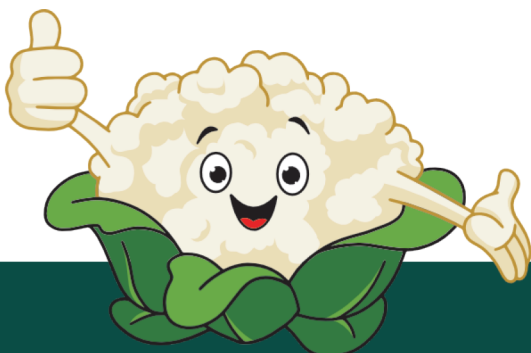
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snij de pompoen in de lengte doormidden, en haal de zaden eruit (**TIP:** als bij de naam op je zaadzakje FI niet vermeld wordt, dan wil dit zeggen dat het geen hybride plant is en dat je de zaden kan drogen en volgend jaar kan zaaien).
- Leg de pompoenhelften in een ovenschaal, overgiet met een stevige geut olijfolie en bestrooi met peper en zout (doe het in die volgorde anders spoel je de kruiden weg met de olie). Giet nog een glas water in je schaal en zet alles ongeveer 45 minuten in de oven (of tot het pompoenvlees zacht is).
- Haal de pompoen uit de schaal en laat een beetje afkoelen.
- Schraap de binnenkant van de pompoen uit met een vork. Daar is de spaghetti!
- Smelt 100 gram hoeveboter in een potje en giet die uit over de pompoenenslierten en kruid stevig met peper en een beetje zout.
- Rasp er Parmezaanse kaas over en snipper er eventueel nog een beetje bieslook over.

Ingrediënten (4 pers)

1 spaghetti pompoen
scheut olijfolie
beetje peper
beetje zout
een glas water
100 gram hoeveboter
beetje Parmezaanse kaas
eventueel wat bieslook

Serveren maar!

Recept: de Moestuin volgens Wim



**Hoe kan je iets met liefde koken,
wat zonder liefde is geproduceerd?**

Loesje