

POMPOEN GEVULD MET CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- ½ flespompoen
- 1 tl za'atar (of andere specerijen)
- Peper en zout
- Olie

Voor de vulling

- 250 g kastanjechampignons
- ½ blikje bruine linzen
- 5 gedroogde tomaten op olie
- 1 teentje knoflook
- 1 lente-ui
- Olie om in te bakken
- Peper en zout
- Verse kruiden, bijv. peterselie, citroenmelisse of munt

OOK NODIG

- Bakplaat

BEREIDINGSTIJD

Voorbereiden: 30 minuten

Bereiden: 35-40 minuten

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 230°C (of 210 hetelucht).

Schep met een lepel de pitten uit de pompoen. Borstel de buitenkant schoon onder de kraan, dan hoeft je de pompoen niet te schillen.

Meng 1 eetlepel olie met de specerijenmix en peper en zout en kwast hiermee de buiten- en binnenkant van de pompoen in.

Zet de pompoen op een bakblik en bak ongeveer een half uur in de oven tot hij gaar is. De baktijd is afhankelijk van de grootte van de pompoen. Controleer na 30 minuten de garing en laat eventueel nog iets langer staan. Hij mag nog wat bite hebben.

Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren. Snijd de tomaatjes in repen, de lente-ui in ringetjes. Hak de knoflook fijn. Spoel de linzen af en laat uitlekken.

Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de champignons op redelijk hoog vuur tot ze goed bruin van kleur zijn en het vocht is verdampt. Voeg de fijngehakte knoflook toe, verlaag de temperatuur en laat de knoflook mee bakken.

Voeg nu de tomaatjes en de linzen toe en laat alles goed doorwarmen. Breng op smaak met zout en peper. Houd warm tot de pompoen gaar is en voeg op het laatste moment de lente-ui toe.

Haal de pompoen uit de oven en plaats op een bord. Schep de vulling in de pompoen en garneer met verse kruiden en pangrattata.

TIPS:

Heb je nog wat geroosterde pompoen, voeg dit dan toe aan het champignonmengsel. Liefhebbers kunnen ook blokjes feta door de champignons mengen of geef ze apart erbij.