



Geroosterde pompoen met groenteschijf

Met zijn nootachtige en zoete smaak is pompoen een veelzijdige groente, die zowel in hartige als zoete gerechten kan. Vandaag in een handomdraai klaar gemaakt en lekker crunchy geroosterd uit de oven!

 Benodigdheden: hakmolen

Ingrediënten

4 personen

1	Flespompoen (of 800 gram pompoen)
3	Sneen (oud) volkorenbrood
1	rasp van citroen
100 gr	30+ kaas
500 gr	Aardappelpartjes met schil
4	Groenteschijven (Garden Gourmet, verkrijgbaar bij AH) of kies een andere lekkere groenteschijf)
2 el	Italiaanse kruiden (gedroogd)
8 el	Olijfolie

Voedingswaardes

Per persoon

315	Kcal
21 gr	Eiwitten
61 gr	Koolhydraten
16 gr	Vet
3 gr	Vezels

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de pompoen en snijd hem in plakken (met schil). Verwijder de pitten en draden. Leg een bakpapier op de bakplaat en leg daarop de pompoen plakken. Bestrijk ze met een kwastje en 2 el olijfolie. Bestrooi 1 el Italiaanse kruiden erover.
- Zet de bakplaat voor 10 minuten in het midden van de oven.
- Rooster het brood. Laat even afkoelen. Doe ze in een zakje en plet de boterhammen met de hand tot hele fijne kruimels.
- Rasp de citroen. Roer in een bakje de citroenrasp, de broodkruimels, de kaas, 1 el Italiaanse kruiden en 2 el olijfolie door elkaar.
- Bestrijk de aardappelpartjes met 2 el olijfolie en leg ze op de bakplaat naast de pompoen. Verdeel de broodkaaskruim over de pompoen. Zet de bakplaat weer voor 15 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen wat olijfolie in een koekenpan en bak de veggie schijven. Serveer de veggie schijven samen met de geroosterde pompoen en aardappelpartjes. Et voilà!

Tips en Tricks

- Dit zou je optioneel soms kunnen toevoegen. Bijvoorbeeld een tip over waar je de ingrediënten koopt.
- Of wellicht een kleine twist om het ook lekker te maken voor kinderen ouzo?



Eet smakelijk!
Liefs, Evelien