

Kennen jullie de spaghettipompoen?

Het is een geel-oranjeachtige, langwerpige pompoen waarvan het vruchtvlees in echte dunne spaghettidraden valt als deze gaar is, vandaar de naam. Het is zo mooi als je de draadjes los maakt met een vork, tot op de schil trouwens, en eens een lekker en origineel alternatief voor echte spaghetti.

Het heeft wel wat gaartijd nodig zo'n 50 tal minuten in de oven. Ideaal als je thuiswerkt of voor in het weekend.

Ingrediënten (2 personen)

- 1 spaghettipompoen
- 1 paprika gesneden in blokjes
- 2 wortels gesneden in blokjes
- 1 sjalot
- 1 teentje look
- 1/2 citroen
- 250 gram kip
- 2 eetlepels pesto
- peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven op 190°C
2. Snij de pompoen in twee en haal zaadlijst eruit met behulp van een lepel
>> TIP : steek de pompoen eerst 10 min in de oven om het snijden te vergemakkelijken
3. Smeer de pompoen in met olijfolie en bak in de oven voor 50 min (afhankelijk van de grootte van de pompoen/oven)
>> TIP : zet eventueel een glaasje water in de oven, zo zal de pompoen beter gaar worden
4. De pompoen is klaar wanneer je het vruchtvlees kan losmaken met een vork

De vulling:

5. Snij de kip in blokjes, bak ze op en meng met de twee eetlepels pesto
6. Snij de sjalot fijn en bak ze op met een teentje look in olijfolie
7. Doe de paprika-en wortelblokjes erbij en bak tot ze gaar zijn
8. Meng de kip met de groentjes onder elkaar
9. Haal de pompoen uit de oven en maak het vruchtvlees los met behulp van een vork, kruidt met peper, zout en doe er het sap van de citroen over.
10. Meng de inhoud van de pompoen met de groenten en de kip

Smakelijk

VARIATIE : Ook superlekker met een overschotje van je spaghettisous zoals hier op de foto, Provencaalse saus,...

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY