



Flespompoen uit de oven

Ingrediënten:

Voor 4 personen

1 flespompoen

Olijfolie

½ teentje knoflook

Peper, zout, nootmuskaat.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de pompoen met een groot mes doormidden en schep de pitten en draden eruit. Vet een bakblik in met wat olijfolie en wrijf evt met een gehalveerd teentje knoflook het bakblik in.

Leg de pompoenhelften met de opengesneden kant op het bakblik. Zet de pompoen ongeveer 25 minuten in de oven. De pompoen is gaar als je de schil gemakkelijk in kunt prikken met een vork.

Breng de pompoen eventueel op smaak met wat olijfolie, peper, zout of nootmuskaat.

Lekker om te serveren met rijst en een salade.

