



Gevulde Pompoen

Ingrediënten:

Voor 2 personen

1 klein flespompoen (butternut squash), in de lengte doormidden gesneden

2 eetlepels olijfolie

1 rode ui, grof gesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

150gr geitenkaas, verkruimeld

30gr pijnboompitten

een handje gedroogde cranberries (*zorg er wel voor dat je de soort koopt die niet met geraffineerde suiker, maar met een natuurlijker zoetmiddel gezoet is*)

een handje verse muntblaadjes, grof gehakt

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200C en verwijder de zaadjes uit de pompoenhelften. Schep daarna met een lepel het vruchtvlees uit de pompoen tot je nog ongeveer een centimeter vruchtvlees langs iedere rand overhoudt. Snij het verwijderde vruchtvlees grof in stukken en plaats de uitgeholde pompoenhelften na wat zout, peper en olijfolie eroverheen te hebben gestrooid in de oven en laat ze daar in ongeveer 40 min. Zacht worden. Fruit vervolgens de ui en het verwijderde pompoenvruchtvlees een minuut of 5-7 en voeg daarna de knoflook toe en sauteer dit nog een minuut of 2-3. Schep deze mix vervolgens in de geroosterde pompoenhelften en verdeel hierover de fetablokjes, de pijnboompitten, cranberries en chili en rooster dit geheel nog een minuut of 10 in de oven totdat de pijnboompitten mooi goudbruin zijn. Verdeel de gesneden muntblaadjes over de 4 helften en serveer.

