



KOKEN MET EEN BUDGET

Gevulde flespompoeen met romige orzo

HOOFDGERECHT

🕒 25 + 65 + 5 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 biologische flespompoeen
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 150 g volkoren orzo
- 🛒 800 g zwarte bonen
- 🛒 2 tenen knoflook
- 🛒 1 el picadillo
- 🛒 ½ tl chilivlokken
- 🛒 70 g tomatenpuree
- 🛒 200 g zuivelspread naturel
- 🛒 8 g verse koriander

MATERIAAL: bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Halveer de pompoeen in de lengte en verwijder de zaden en draderige binnenkant.
3. Prik het vruchtvlees een paar keer in met een vork.
4. Besprenkel elk snijvlak met een halve el ½ olie en leg met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Rooster 45-50 minuten in de oven tot het vruchtvlees zacht is.
6. Kook ondertussen de orzo volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en vang een kopje kookvocht op. Spoel de bonen onder koud stromend water en laat uitlekken. Snijd de knoflook fijn.
7. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur.
8. Voeg de bonen, picadillo, de helft van de chilivlokken en de tomatenpuree toe en bak 3 minuten.
9. Schep de gekookte orzo, 50 ml kookvocht en de zuivelspread erdoor en zet het vuur uit.
10. Haal de pompoeen uit de oven en zet de oven op 180 °C.
11. Laat de pompoeen 5 minuten afkoelen.
12. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil, maar laat langs de schil 1 cm zitten.
13. Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng door de orzo.
14. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
15. Vul de pompoeenhelften met de orzo-pompoenvulling en duw goed aan.
16. Verdeel de rest van de zuivelspread en chilivlokken erover.
17. Bak nog ca. 15 minuten in de oven.
18. Snijd de koriander fijn en bestrooi de gevulde pompoeenhelften ermee.
19. Serveer eventueel overgehouden orzo-vulling erbij, verwarm deze vlak voor het serveren.

TIP 1: Je kunt de gevulde pompoeen 1 dag van tevoren maken t/m stap 15.

TIP 2: In plaats van picadillo kun je ook specerijen als gemalen kaneel, komijn en (gerookte) paprikapoeder gebruiken.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

