



KOKEN MET EEN BUDGET

Penne met pompoen en rozijnen

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 el olie
- 🛒 ½ middelgrote ui (fijngesnipperd)
- 🛒 250 g pompoen (geschild, in kleine blokjes)
- 🛒 mespuntje komijnpoeder (djinten)
- 🛒 mespuntje kaneelpoeder
- 🛒 150 g penne
- 🛒 25 g rozijnen
- 🛒 10 g hazelnoten (gehakt) of pijnboompitten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie en fruit hierin de ui circa 5 minuten.
2. Voeg de pompoenblokjes en specerijen toe en roerbak nogmaals 5 minuten.
3. Leg een deksel op de pan en laat circa 10 minuten stoven.
4. Kook intussen de penne.
5. Roer de rozijnen door de pompoen en breng op smaak met zout en peper.
6. Schep de pasta erdoor en bestrooi met de noten.

TIP: Geen zin om de pompoen eerst te schillen? Dan laat je de schil toch gewoon zitten! In de oven, tijdens het stoven of koken wordt de schil gewoon zacht. Zo is de schil prima te eten en bevat ook nog eens extra vezels. Koop anders geschilde pompoenblokjes.



Bron: boodschappen.nl