



Pompoen traybake met spruitjes, spekjes en gepofte knoflook

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 15 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 600 g flespompoen
- 🍷 250 g spruitjes
- 🍷 1 rode ui
- 🍷 1 bol knoflook
- 🍷 1 takje verse rozemarijn
- 🍷 75 g gerookte spekreepjes
- 🍷 2 el milde olijfolie
- 🍷 25 g gezouten pecannoten

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Halveer de pompoen, verwijder de pitten en snijd in blokjes van 2 cm.
3. Maak de spruiten schoon en halveer ze.
4. Snijd de rode ui in parten.
5. Snijd het bovenste kapje van de bol knoflook, zodat de tenen zichtbaar worden.
6. Ris de naaldjes van het takje rozemarijn en snijd fijn.
7. Meng de pompoen met de spruiten, ui, spekjes en rozemarijn en verdeel samen met de bol knoflook over een met bakpapier beklede bakplaat.
8. Besprenkel met de olie, peper en eventueel zout en rooster ca. 20 minuten in de oven.
9. Schep de groente halverwege om.
10. Haal de bakplaat uit de oven.
11. Knijp de tenen knoflook uit de schil en meng met de groente.
12. Hak de noten grof en verdeel erover.

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

