



Gevulde pompoen uit de oven

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 1 flespompoen
- 🍷 2 el olijfolie
- 🍷 peper en zout
- 🍷 140 g paddenstoelen
- 🍷 200 g vega kipstuckjes
- 🍷 ½ rode ui
- 🍷 2 tl paprikapoeder
- 🍷 handje verse peterselie
- 🍷 paar takjes verse rozemarijn
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 2 tl balsamico azijn

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 185°C.
2. Snijd de flespompoen in de lengte doormidden.
3. Verwijder de zaadjes uit de pompoen en verdeel 1 eetlepel olijfolie en wat zout en peper over de pompoen.
4. Leg de pompoen op de kop op de bakplaat met bakpapier en zet voor 30 minuten in de oven.
5. Snijd de rode ui in ringen, de knoflook fijn en de paddenstoelen in plakjes.
6. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en fruit hierin de knoflook aan.
7. Voeg de kipstuckjes samen met paprika poeder en de rode ui toe aan de pan.
8. Enkele minuten later voeg je ook de paddenstoelen, verse peterselie, rozemarijn en balsamico azijn toe.
9. Als alles gebakken is, haal je de pompoen uit de oven en haal je met een vork het middelste een beetje los.
10. Hier doe je de groenten en kipstuckjes in.
11. Zet de pompoen nog 5 à 10 minuten in de oven.

TIP: Ook lekker om er eventueel nog wat kaas overheen te strooien als je de pompoen terug in de oven zet met de vulling. Serveer er eventueel nog een salade of ander groentegerecht bij.

BRON: leukerecepten.nl

