



## POMPOEN suggesties en recepten

*Pompoen is weer zo'n heerlijk flexibele groente. Natuurlijk gebruik je hem in een pompoensoep, maar er kan nog zoveel meer mee. Eet hem bijvoorbeeld ook eens rauw: in heel dunne plakjes met een straaltje olijfolie, wat citroensap en parmezaanse kaas.*

### Geroosterde pompoen

Halveer de pompoen met een scherp mes en haal de pitten eruit. Snijd hem in dunne parten, iets meer dan een centimeter dik, de schil kan er gewoon aan blijven zitten. De schijven vermengen met olijfolie en een mengsel van zout, komijn, korianderpoeder, tijm en uien-poeder (of verzin zelf iets lekkers). Zet ze rechtop in een ovenschaal of leg ze op een bakblik (zorg dat ze niet aan kunnen bakken, dus gebruik bakpapier of olijfolie) en bak ze ongeveer 20 minuten op zo'n 200 graden. Simpel maar heerlijk, als bijgerecht bij van alles en nog wat. En de schil kan gewoon gegeten worden.

Geroosterde pompoen is ook weer overal in te gebruiken: bijvoorbeeld in blokjes door de pasta, door een aardappelpuree of bak er een broodje mee (zie hieronder).

### Pompoencurry

Verwarm olie in een stoofpan en bak een gesnipperde ui met een teentje knoflook tot de ui glazig is. Voeg een theelepje sambal, wat gemalen koriander en massala (kerrie) toe. Bak een minuutje. Voeg er blokjes pompoen, een bouillonblokje en een blikje kokosmelk bij. Laat de curry een beetje inkoken tot hij de gewenste dikte heeft. Je kunt er nog andere groenten aan toe voegen, zoals tomaat, kikkererwten, sperzieboontjes, snijbiet. Maak op smaak met zout en peper en serveer met korianderblaadjes. Lekker met naan, rijst of papadums.

### Traybake dat is al gauw een complete maaltijd

Pompoen leent zich dus ook uitstekend voor een 'traybake', een bakplaat met allerlei groenten: met bijv. bloemkoolrosjes, een in achten gesneden ui, een venkel in parten, meiraapjes (in kwarten), bietjes, (zoete) aardappel in stukken.

Leg de groenten op een bakplaat, sprenkel er olijfolie over, wat sambal, korianderpoeder en komijn. Leg er eventueel nog partjes citroen en knoflook tussen en hussel tot alle stukken met de olie en kruiden bedekt zijn. 20 minuten garen in de oven.

### Sopaipillas / pompoenbroodjes populair streetfood in Chili

Gebruik 250 gram geroosterde pompoen. Stamp tot een puree en voeg een scheutje olijfolie en wat zout toe. Roer goed door elkaar. Meng 10 gram bakpoeder met 500 gram bloem en voeg dit al knedend in gedeelten toe aan het pompoenmengsel. Kneden tot een mooi elastisch deeg dat niet meer aan je vingers plakt. Verdeel het deeg in 8 bolletjes en druk ze een beetje plat (ongeveer 2 cm dik). Bak ze in een frituurpan op 170 graden in 3 tot 4 min goudbruin.

Doe een plakje kaas in de sopaipilla als hij nog warm is en serveer meteen. Met bijvoorbeeld een lekkere (tonijn)salade.

