

Ingrediënten

- 1 middelgrote fles pompoen ongeveer 750 gram
- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 kopjes groente bouillon
- 1 theelepel kurkuma poeder
- 1 theelepel zwarte peper verse
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel kokosolie
- 2 grote handen spinazie optioneel
- een snuifje nootmuskaat
- een snuifje caribbean spices van Jonnie Boer
- een snuifje Himalaya zout



Recept

1. Boekweitpasta voor twee personen (spelt of volkoren)
2. Verwarm je oven voor op 200 graden. Schil de pompoen en snij vervolgens de fles pompoen in kleine stukken en strooi hier wat kaneel overheen. Leg de blokjes op een, met bakpapier beklede, bakplaat en schuif deze in een voorverwarmde oven. Bak ze in een half uur zacht.
3. Snij de knoflook en rode ui in kleine stukjes en verwarm de kokosolie in een grote pan. Wanneer deze is gesmolten doe je ui en knoflook samen met de verse zwarte peper en kurkuma en andere specerijen in de pan. Bak deze vijf minuten lang, op middelhoog vuur.
4. Doe de zachte pompoen samen met de uienmix en een kopje bouillon in je blender en mix tot je een dikke saus hebt. Giet vervolgens beetje bij beetje het andere kopje bouillon erdoor. Stop wanneer de pompoen saus te waterig wordt. Doe de zachte pompoen samen met de uienmix en een kopje bouillon in je blender en mix tot je een dikke saus hebt. Giet vervolgens beetje bij beetje het andere kopje bouillon erdoor. Stop wanneer de pompoen saus te waterig wordt.
5. Wil je hier groenten bij, doe dan op het laatst een handvol gewassen jonge spinazie toe en roer door

Bron



Internet - Puur-Gezond

<http://www.puur-gezond.be/receptenarchief/pasta-met-pompoen-saus/>

Info Martine Lycke

Pompoen in zn geheel 1u in de oven aan 200°C
Gemaakt met cajun kruiden ipv caribbean spices
Eerst kip goed gebakken en daarna spinazie erbij.



Fotos

