

### Ingrediënten en Recept

Spaghettipompoen in lengte in 2 snijden, ontpitten, inwrijven met olijfolie.  
Oven: 180°C 40 minuten.

Ondertussen saus maken:

1 grote ui,  
2 wortelen,  
1 chilipepertje, look, peterselie,  
selder en  
kippengehakt  
aanstoven in wat neutrale olie (zonnebloem)  
Goed laten bakken.

Daarna paprikapoeder, peterselie toevoegen en efkes laten meebakken  
1 klein blikje tomatenconcentré efkes laten meebakken

1<sup>ste</sup> keer met  
1 blik tomaten (hier Elvea Arrabiata)

2<sup>de</sup> keer met blikje volle romatomen Elvea  
En 1 doosje Tomato Fritto van Heinz

Saus onder gesloten deksel een 20 tal minuten laten garen

Als pompoen gaar is vel verwijderen.  
We rekenen 1/4 pompoen per persoon.  
Pompoen opvullen met het gehaktmengsel en geraspte kaas.

---

### Bron

Martine Lycke                      14/11/2019 en 23/11/2020

---

### Fotos

