


# Gevulde pompoen



Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 kleine pompoenen of 2 flespompoenen
- 400 gram gehakt
- 1 rode ui
- 2 rode paprika
- 2 handjes vol verse spinazie
- Peper en zout
- Boter of olie om in te bakken
- 80 gram rijst of couscous
- Strooikaas

 Bereiden in: ovenschaal, braadpan

 Voorbereiding: 60 min.

 Bereiding: 20 min.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Gevulde pompoen



## Bereiding

Vorbereiding: zet de oven op 150 graden

- 1 Snijd het kapje van de kleine pompoenen of snij de fles pompoenen in de lengte doormidden. Leg in een (ingevette) ovenschaal. Bak de pompoenen in 45 minuten in de oven tot ze zacht zijn.
- 2 Laat de pompoenen afkoelen maar laat de oven aanstaan. Schep een deel van het vruchtvlees uit de pompoenen. Zo ontstaat een mooi bakje voor de vulling. Bewaar het vruchtvlees dat u eruit schept en snij dit in kleine stukjes.
- 3 Nu de rijst of couscous klaarmaken.
- 4 Snijd in de tussentijd de paprika en ui in blokjes;
- 5 Bak het gehakt rul en breng het op smaak met verse peper en zout.
- 6 Voeg de paprika en ui toe en bak mee;
- 7 Voeg de spinazie toe en bak kort mee;
- 8 Voeg de pompoenstukjes toe en bak kort mee;
- 9 Voeg de rijst of couscous toe en roer voorzichtig door, zorg dat de pompoen niet te papperig wordt.

Nu kan het vullen van de pompoenen beginnen. Tot slot bestrooien met kaas.

Zet de pompoenen nog 15 minuten terug in de oven.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)