



 Bereiden in: Ovenschaal

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 flespompoen of 1 kleine hokkaido-pompoen (ca. 600-800 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 takjes verse tijm (of 1 theelepel gedroogde tijm)
- 1/2 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel honing of ahornsirop (optioneel, voor een zoete twist)
- Eventueel: een snufje kaneel voor een warme smaak

Voedingswaarde

-

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/images/NewLogo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Bereiding

Voorverwarmen: Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

- 1** Pompoen voorbereiden: Schil de pompoen (bij een flespompoen), snijd deze doormidden en verwijder de zaden met een lepel. Snijd de pompoen vervolgens in blokjes van ongeveer 2-3 cm. Bij hokkaido-pompoen kun je de schil laten zitten, want die wordt zacht tijdens het roosteren.
- 2** Kruiden: Doe de pompoenblokjes in een grote kom en voeg de olijfolie, tijm, zeezout, zwarte peper en eventueel de honing of ahornsiroop toe. Meng alles goed, zodat alle stukjes pompoen bedekt zijn met olie en kruiden.
- 3** Roosteren: Verspreid de pompoenblokjes gelijkmatig over de bakplaat, zodat ze elkaar niet overlappen. Dit zorgt voor een gelijkmatige roosting en voorkomt dat de pompoen zacht wordt in plaats van krokant.
- 4** Baktijd: Rooster de pompoen ongeveer 25-30 minuten in de oven, of totdat de blokjes goudbruin en zacht zijn van binnen. Halverwege de baktijd kun je ze omdraaien voor een gelijkmatig geroosterde buitenkant.

Serveren

Haal de pompoen uit de oven en serveer direct als bijgerecht. Voor extra smaak kun je nog wat verse tijm of een snufje zeezout eroverheen strooien.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten