

Recept
Pompoen en kikkererwten uit de oven



Ingrediënten:

Pompoen

Kikkererwten (uit blik)

Olijfolie (om te bakken)

Knoflook

Gember

honing

Peper en zout

Koriander (optioneel)

Droge kruiden: kaneel, piment, komijn en evt. korianderzaad en anijszaad.

Werkwijze

Ontdoe de pompoen van zaden en hak in stukjes. Doe de stukken pompoen in een ovenschaal/de ovenschalen.

--

Haal de velletjes van de knoflook. Snij klein of gebruik een knoflookpers. Verdeel over de pompoen.

--

Haal de kikkererwten uit het blik in een vergiet of zeef. Laat even uitlekken. Schep door de pompoen heen.

--

Maak een stukje gember schoon, dus verwijder de schil. Gebruik een kleine rasp en verdeel over de pompoen.

--

Schenk royaal wat olijfolie over de pompoen. Doe een klein beetje van de honing er overheen.

Meng nu de droge kruiden in een kom en strooi uit over de pompoen. Schep het geheel nog even om met een lepel.

--

De oven voorverwarmen op 220 graden. Zet de schaal 20 tot 30 minuten in de oven.

--

Snij de koriander heel grof. (Zodat je nog kan zien dat het koriander is.) Verdeel over schaalpjes.

Nodig:
Zeef of vergiet
Ovenschalen
Knoflookpers
Gemberrasp