

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr pompoen
rozemarijn (gedroogd)
4 tenen knoflook
peper, zout, olijfolie

GEROOSTERDE POMPOEN

Bevat per portie: Kcal: 93 | Eiwit: 2 gr | Koolhydraten: 13 gr | Vet: 4,8 gr | Vezels: 1 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de over voor op 200 graden
• Schil (eventueel) de pompoen en snij 'm in vieren.
• Haal de pitten en de draderige binnenkant eruit en snij de pompoen in dikke parten.
• Doe de parten in een grote kom en meng er een scheutje olijfolie, lekker wat rozemarijn en een beetje peper door.
• Leg de pompoen op een bakplaat met bakpapier en leg de vier knoflooktenen erbij. Je hoeft deze niet te pellen.
• Rooster de pompoen ongeveer 35 minuten. Keer de parten halverwege het bakken even om.

TIPS EN TRICKS

• Zorg voor een een groot en scherp mes om de pompoen te snijden. Gebruik je een snijplank? Let er dan op dat deze niet kan schuiven over het aanrecht. Eventueel kun je er een vochtige theekdoek of (schone) vaatdoek onder leggen.
• De knoflooktenen zijn na 35 minuten in de oven helemaal gaar. Je kunt de inhoud nu uit het velletje knijpen en samen met de pompoen opeten.