



Gevulde pompoen

December is de maand van sprankelende feestjes en van gezellige etentjes. Samen genieten van een klassiek kerstdiner of van een menu met een verrassende twist. Het kan én mag allemaal. Ik ben al een tijdje bezig om jullie te inspireren met lekkere gerechtjes die je zonder kerststress op tafel kan toveren en ik deel er met veel kookliefde nog eentje. Een veggie, vingerlikkend gerecht waarbij de hoofdrol is weggelegd voor de kaasburger. Ik ben casual veggie en ik plan dus bewust enkele dagen per week geen vlees op ons menu. De Belgische en biologische producten van [The Bio Veggie Company](#) zijn dan een fantastische vervanger. Geen saaie gerechten met deze burgers, maar smaakvolle combinaties zoals deze [wrap met rode biet](#) of [een salade met zoete aardappelen](#). Voor de komende feestdagen kies ik voor een rijkelijk gevulde pompoen die ik roosterde in de oven. Dit presenteert niet alleen mooi, de vulling maakt van dit gerecht een smaakbom. Benieuwd? Lees dan zeker het recept. Ik ben benieuwd wie van jullie eens wild gaat doen met Kerst en dit gerecht zonder vlees gaat serveren.

Wat heb je nodig (voor 4 personen):

- 2 kleine butternut pompoenen (Vind je alleen maar grote pompoenen? Kies er dan voor om ze in schijven te snijden en die te roosteren)
- 1 kleine bloemkool
- 1 kleine broccoli

handvol pompoenpitten
1 liter groentebouillon
300 g boerenkool (ik maak altijd genoeg want dit is zo lekker)
rode chilipeper
2 teentjes look
4 kaasburgers (te koop bij Bio Planet)
vers gemalen zwarte peper
grof zeezout
olijfolie

Hoe maak je dit:

Verwarm de oven op 180°C.

Ik maak eerst de chips van boerenkool. Maak er gerust genoeg, want je kan er moeilijk vanaf blijven en je zal merken dat je gezinsleden plots wel heel veel interesse hebben in je gerecht (de chips zijn heerlijk ☺). Rits de boerenkool van de dikke nerven en was zeer grondig. Dep ze droog met een schone theedoek. Scheur de grote bladen in stukken. De kleine blaadjes kan je heel laten. Doe ze in een kom en besprenkel met olijfolie en grof zeezout. Meng alles goed door elkaar en stort neer op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet de plaat in de warme oven voor ongeveer 10 minuten. Let wel op dat je blaadjes niet zwart worden. Haal de crispy boerenkoolchips uit de oven en zet aan de kant (of beter, verstop ze ☺)

Gebruik een groot keukenmes om de pompoenen in de helft te snijden. Je hoeft deze soort niet te schillen. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en maak kruisjes in het vruchtvlees. Besprenkel met olijfolie, grof zeezout en versgemalen zwarte peper. Leg de helften op een ovenplaat met de opening naar boven en laat gaar worden in de warme oven. Dit duurt ongeveer 20 minuten, maar dit hangt natuurlijk af van je oven. Controleer daarom regelmatig het vruchtvlees.

Verdeel ondertussen de bloemkool en de broccoli in kleine roosjes. Blancheer de roosjes kort in de groentebouillon en giet af.

Verwarm in een beetje olijfolie wat chilipeper en teentjes look. Voeg de bloemkool- en broccoliroosjes toe en bak even kort aan.

Snijd elke kaasburger in 4 gelijke vierkantjes. Verwarm wat olie in een anti-kleefpan. Bak de blokjes krokant. Leg ze even op wat keukenpapier. Bak vervolgens de pompoenpitten in de pan.

Vul de gare pompoenen met de pittige bloemkool en broccoli en de blokjes kaasburger. Werk af met de pompoenpitten en de krokante boerenkoolchips.

Zo lekker ... nu alleen nog aftellen naar de feestdagen.

Probeer je dit thuis?

Je maakt me gelukkig als je even laat weten of het je gesmaakt heeft.

#mienenplace - @mienenplace op facebook of instagram of stuur een mailtje info@mienenplace.be

Dit recept bewaren voor later kan je door het te pinnen.

Liefs,

Miere