

Pompoen met dillesaus



Pompoen met dille is niet het eerste waar je aan denkt maar deze smaken combineren verrassend goed. Dit romige gerecht past heel goed bij een vegetarische maaltijd.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

2 eetlepels kookroom light
½ dl halfvolle yoghurt
1 dl groentebouillon met minder zout
2 eetlepels dille (vers of uit de diepvries)
700 gram pompoen
2 eetlepels maïzena

Recept

1. Schil de pompoen, verwijder de strengen en pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Kook de pompoen in water met 1 eetlepel dille in ± 20 minuten gaar.
3. Meng de maïzena met de room tot een glad papje en verdun dit met de yoghurt.
4. Breng de bouillon aan de kook en voeg onder goed roeren het papje toe. Laat de saus al roerend aan de kook komen.
5. Maak de saus op smaak met peper en de rest van de dille.
6. Giet de gare pompoen af en meng de saus er door.

Menusuggestie: Lekker met geroosterde kikkererwten en aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 77 calories
fat : 1.73 grams
carbohydrate : 11.78 grams
proteïn : 2.62 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/pompoen-met-dillesaus>