

Pompoenpasta



Volkorenpasta met pompoen, verse geitenkaas en noten

Koken : 30

Totaal : 30 min

Ingrediënten

1 ui
1 knoflookteentje
1 el. zonnebloemolie
60 gram verse geitenkaas
1 takje platte peterselie
4 el. geraspte Grana Padano 32+
350 gram volkorentagliatelle
1 kleine pompoen
100 gram ongezouten walnoten

Recept

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200°C, snijd de pompoen in stukken en verwijder de zaadlijsten.
2. Leg de (ongeschilde) pompoenstukken op een bakplaat met bakpapier en rooster in ca. 30 minuten gaar. Verwijder dan de schil en snijd de pompoen in gelijke kleine stukjes.
3. Snijd ondertussen de schoongemaakte ui en knoflook fijn, verwarm wat olie en fruit de ui en knoflook hierin. Kook de tagliatelle volgens aanwijzing op de verpakking.
4. Hak de walnoten iets kleiner, verkruimel de verse geitenkaas en hak 3 eetlepels peterselie fijn. Schep dit samen met de pompoen ui/knoflook door de gekookte tagliatelle en verwarm het nog heel kort al omscheppend.
5. Serveer direct in (voorverwarmde) borden bestrooid met geraspte Grana Padano 32+ kaas.

Bron: Verse Oogst

Voedingswaarden

calories : 605 calories

fat : 26.00 grams

carbohydate : 65.00 grams

proteïn : 22.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/pompoenpasta>