

Spaghettipompoen

met vegetarische spaghettisaus



Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 spaghettipompoen (zie tips)
- 1 el olijfolie
- peper & zout

Vegetarische spaghettisaus:

- 2 stengels selder
- 2 wortelen
- 1 courgette
- 250 g champignons
- 1 (grote) ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels tomatenpuree (geconcentreerd)
- 2 dl tomatenpassata (glazen fles)
- 800 g tomatenstukjes (blik)
- 600 g vegetarisch gehakt
- oregano, peper & zout
- enkele blaadjes basilicum (optioneel)



Afwerking:

- 40 g gemalen light kaas

Bereidingswijze

Voorbereiding spaghettipompoen:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de pompoen in 2 delen en verwijder alle pitten en draden die zichtbaar zijn tussen de pitten.
- Besprenkel met de olijfolie over de pompoenhelften en kruid met peper & zout.
- Zet de pompoen met de open helften naar boven ongeveer 45 minuten tot 1 uur in de oven.
- Intussen kan je starten met de bereiding van de vegetarische spaghettisaus.

Vegetarische spaghettisaus:

- Snijd de selder en de geschilde wortel in schijfjes, de courgette in grote brunoise (blokjes) en de champignons in kwartjes.
- Neem een kookpot, versnipper de ui fijn en fruit dit aan in 1 eetlepel olie.
- Voeg de wortel en selder toe en nadien ook de champignons en courgetteblokjes. Laat alles op een laag vuurtje verder stoven.
- Voeg de tomatenpuree toe en laat eventjes meestoven.

- Voeg nadien de tomatenpassata en -blokjes toe.
- Voeg het vegetarische gehakt toe.
- Kruid af met oregano, peper en zout. Laat op een laag vuurtje sudderen (met een deksel op de pan).
- Werk eventueel af met wat verse basilicum.

Afwerking:

- Haal de pompoen uit de oven en haal met je vork de sliertjes eruit. Gooi de lege pompoen zeker niet weg, die worden gebruikt als serveerbord.
- Vul nu je lege pompoen opnieuw met de pompoensliertjes en dresseer hierover je spaghettisaus. worden.
- Strooi hierover wat kaas en plaats nog even in de oven tot de kaas is gesmolten.
- Aan tafel en smullen maar!

Tips

- Wat is een spaghettipompoen? Is het pasta van pompoen of is het pompoen in de vorm van pasta? Het antwoord is dat het een combinatie is van beide. Het is een type pompoen waarbij het vruchtvlees lijkt op dunne sliertjes spaghetti. Er is niets te zien aan de buitenkant van de pompoen, maar bij het opensnijden worden de sliertjes al zichtbaar. Superhandig om extra groenten in je maaltijd te smokkelen.
- Vegetarisch gehakt is een prima gezond alternatief voor 'echt' gehakt. Het levert ongeveer dezelfde hoeveelheid eiwitten, maar wel véél minder vet en calorieën.
- Geen fan van vegetarisch gehakt, kies ter vervanging voor pure filet américain als gehaktsoort. Liever toch een vegetarische versie, kan het gehakt ook vervangen worden door bijvoorbeeld linzen (+/- 400g geweekte linzen).
- Geen tijd om de groenten te snijden, kies dan voor kant-en-klare spaghettigroenten (verkrijgbaar in het versvak bij de meeste supermarkten).
- Geen last van look na je bariatrische ingreep? Voeg dan 1 à 2 geplette teentjes toe wanneer je de ajuin aanstooft.
- Spaghettisaus over? Vries dit in voor een volgende spaghettimaaltijd.
- Nood aan extra koolhydraten? Vermeng dan een deel spaghettipompoen met gekookte 'echte' spaghetti (pasta) en serveer met de saus.

