



Volkoren pasta met flespompoe en walnoten

Beschrijving

Dit heerlijke herfstgerecht kwam ik tegen in mijn WW-app. De flespompoe had mijn moeder van haar buurvrouw gekregen, maar mijn moeder eet geen pompoe. In het originele recept wordt walnootolie gebruikt, helaas hadden we dat niet in huis, maar wel hazelnootolie. De gebakken salie maakte het helemaal af!

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 400 gram flespompoe
- 1 theelepel olijfolie
- 8 blaadjes salie
- 2 eetlepels notenolie
- 4 teentjes knoflook
- 25 gram walnoten
- 225 gram volkoren pasta naar keuze
- zout naar smaak
- versgemalen zwarte peper naar smaak

Keukenmateriaal

- koksmes
- snijplank
- oven met bakplaat
- bakpapier
- koekenpannetje
- grote koekenpan
- keukenpapier
- schuimspaan

Bereidingstijd

40 minuten

Bereiden

Schil de pompoen en snijd deze in blokjes van 1,5 centimeter. Pel de knoflook en snijd de teentjes in dunne plakjes. Hak de walnoten grof, doe ze in een koekenpannetje zonder olie en rooster ze tot ze goudbruin zijn.

Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de flespompoen over de bakplaat en sprenkel er wat olie over. Bestrooi met peper en zout. Rooster de flespompoen, halverwege omscheppend, 30 minuten in de oven, totdat hij gaar is.

Kook intussen de spaghetti gaar. Houd 160 milliliter kookvocht apart.

Verhit de walnootolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de salie in 1-2 minuten krokant, schep met een schuimspaan uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Voeg de knoflook toe aan de pan en bak 2 minuten af en toe roerend, totdat de knoflook goudbruin is. Voeg het pastakookvocht toe aan de pan (wees voorzichtig, want het kan spatten) en zet het vuur hoger. Laat 2-3 minuten koken, totdat het vocht voor de helft is ingekookt.

Roer de spaghetti en de flespompoen erdoor, breng op smaak met peper en zout en hussel alles door elkaar. Verdeel de pasta over 4 borden. Garneer met de salie en de walnoten. Totaal aantal pointa is 9.

Datum

17/02/2025