



Naam:

Klas: Datum:

Pompoenhummus met gebakken pompoen

Recept van Seppe Nobels – Graanmarkt 13

Ingrediënten (2pers)

- | | |
|---------------------|---|
| 125 gr kikkererwten | 1. Laat de kikkererwten een nacht weken |
| ½ butternutpompoen | 2. Schil hem en verwijder de pitten, snij hem in 2 stukken |
| | 3. Gooi de pitten niet weg. Verwijder de draden, was ze en laat ze drogen op keukenpapier |

Voor de hummus

- | | |
|------------------------------|---|
| 125 gr geweekte kikkererwten | 1. Doe de kikkererwten in een kom met water met 1 groentenbouillonblokje en kook 30 min |
| 1/4 pompoen | 2. Snij ¼ pompoen in kleine blokjes en voeg toe aan de kikkererwten. Laat nog 15 minuten langer koken tot ook de pompoen zacht is |
| | 3. Gebruik een schuimspaan om de pompoen en de kikkererwten uit de bouillon te scheppen. Mix de groenten in een blender en gebruik eventueel wat kookvocht om de hummus wat smeugiger te maken. |
| Piment d'esepelette | 4. Kruid de hummus met de verschillende kruiden en voeg eventueel een beetje zout toe |
| 1 mespuntje komijnpoeder | |
| 1 mespuntje currypoeder | |
| Peper | |

Gebakken pompoen

- | | |
|-------------|---|
| 1/4 pompoen | 1. Snij de overgebleven pompoen in mooie grote stukken, kook ze 10 minuten in de groentenbouillon (van de hummus). Zorg er voor dat de pompoen beetbaar is. |
| | 2. Bak de pompoen kort in een pan zonder vetstof |
| | 3. Doe de hummus in een ovenvaste schaal en verdeel er de blokjes over. Zet onder de grill in de oven (5min) |

Naam: Datum:

Geroosterde pompoenpitten 1. Neem je gedroogde pompoenpitten en rooster ze in een droge antikleefpan. Let goed op, want ze kunnen snel verbranden.