



Flespompoen gevuld met parelcouscous, brie en walnoten met hasselback-aardappelen, zelfgemaakte rodewijn-jus en salade

PREMIUM **VEGGIE** 55 min. • Eet binnen 5 dagen



PREMIUM



Flespompoen



Verse tijm



Roseval aardappelen



Parelcouscous



Rode ui



Knoflookteen



Champignons



Franse brie



Walnootstukjes



Gedroogde cranberry's



Kappertjes



Verse rozemarijn



Cranberrychutney



Rode wijn



Cherrytomaten



Rucola en veldsla

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, kom, koekenpan, saladekom, zeef, bakplaat met bakpapier, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Flespompoe (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parelcouscous (g 1)	45	85	125	170	210	255
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g 8 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde cranberry's (g 19) 22) 25)	15	25	35	50	60	75
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse rozemarijn* (takjes)	1	1	2	2	3	3
Cranberrychutney* (g 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Rode wijn (ml) 12) 17) 21)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola en veldsla* (g 23)	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4977 / 1190	383 / 91
Vetten (g)	57	4
Waarvan verzadigd (g)	22,1	1,7
Koolhydraten (g)	124	10
Waarvan suikers (g)	39,2	3,0
Vezels (g)	17	1
Eiwit (g)	28	2
Zout (g)	4,8	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 8) Noten 12) Zwaveloxide en sulfiet

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de **flespompoe** al tijdens het voorverwarmen in de oven, zodat hij zacht kan worden voordat je hem snijdt. Haal de **pompoe** pas uit de oven als je begint aan stap 4. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Ris de blaadjes **tijm** van de takjes. Was de **aardappelen** en snijd ze in de breedte in schijfjes van 4 mm, maar laat ze aan de onderkant aan elkaar zitten (zie TIP).

TIP: Leg de aardappelen in de holte van een grote lepel en snijd ze dan in – zo voorkom je dat je de aardappel helemaal doorsnijdt.



4. Pompoe vullen

Haal de **pompoe** uit de oven en snijd in de lengte open. Verwijder de pitten en de draden met een lepel. Leg de beide helften van de **pompoe** in een ovenschaal en vul met de **parelcouscous**. De vulling mag een beetje boven de rand van de **pompoe** uitkomen (zie TIP). Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak de **pompoe** halften 20 – 25 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie de laatste 5 minuten.

TIP: Heb je parelcouscous over? Verdeel deze dan rond de pompoe over de bodem van de ovenschaal en bak mee.



2. Snijden

Leg de **aardappelen** met de snijkant naar boven over een bakplaat met bakpapier. Meng ze met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met de helft van de **tijm**, peper en zout. Bak de **aardappelen** 40 – 50 minuten in de oven. Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met de bouillon. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork. Snipper de **rode ui** heel fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwarten.



5. Jus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in de eerder gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de rest van de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg ¼ groentebouillonblokjes per persoon, 50 ml water per persoon, het **rozemarijntakje**, de **cranberrychutney** en de **wijn** toe. Kook het geheel 10 – 15 minuten zachtjes, totdat het indikt. Giet het mengsel daarna door een zeef en bewaar de overgebleven jus apart.



3. Vulling maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de helft van de **ui**, de helft van de **knoflook**, de **champignons** en de overige **tijm** 6 – 8 minuten. Snijd de **brie** in kleine blokjes. Meng de **parelcouscous** in een kom met de gebakken champignons, **walnootstukjes**, **brie**, **cranberry's** en **kappertjes**.



6. Serveren

Halveer de **cherrytomaten**. Maak in een saladekom een dressing van per persoon 1 tl honing, 1 tl mosterd, 1 tl wittewijnazijn, ½ el olijfolie en peper en zout. Voeg de sla en **cherrytomaten** toe aan de dressing en meng goed. Verdeel de **pompoe** over de borden. Giet de jus erover en serveer de hasselback-aardappelen en de salade ernaast.

Eet smakelijk!