**Spaghetti pompoen (Ronald)**

Ik kende het niet en had er nog nooit van gehoord tot Mark het aanbood op het veld, en dan ga je Googelen natuurlijk.

Zo kwam ik op de site van Vier.be bij het programma van Bartel Van Riet, alhoewel er vele varianten mogelijk zijn natuurlijk.

Zijn gerecht met spaghetti pompoen, zo simpel klaar te maken en O zo lekker.

1             Snij de pompoen in de lengte in de helft.

2             Haal de pitjes eruit.

3             Smeer/borstel de pompoen rijkelijk in met olijfolie.

4             Kruid met peper en zout, de pompoen kan dat wel hebben.

5             Zet de pompoen in een ovenschaal 30 tot 45 min. (hangt wat af van het gewicht) in de oven bij 180°C

6             Steek met een saté prikker eens in de pompoen, als hij er gemakkelijk in gaat is de pompoen gaar.

7             haal met een vork het vruchtvlees uit de schil (de pompoen is heet!) en als de pompoen niet te lang in de oven heeft gestaan komen er inderdaad slieren pompoen spaghetti uit.

8             Maak dus de pompoen leeg in dezelfde ovenschaal die nog warm is.

9             Meng er voorzichtig wat gesnipperde bieslook onder.

10           Rasp er Parmezaan of andere kaas over (de kaas smelt wat)

11           Als extra hadden wij spekreepjes (ontbijtspek van Carrefour) krokant gebakken en voorzichtig onder de spaghetti pompoen gemengd.

Noot: als de pompoen te lang in de oven blijft wordt de “spaghetti” papperig en heeft geen smakelijk uitzicht meer.

Wijzelf aten er lamskoteletjes bij maar het gerecht is perfect vegetarisch te eten en de smaak van de pompoen was verbluffend en heeft nog een mooi esthetisch uitzicht bij het opdienen.

Het is een zeer eenvoudig gerecht en je moet zeker geen kok zijn. Bovendien kan je pompoenen lang bewaren en die zijn er blijkbaar nog veel.

Op het veld hoorde ik dan ook nog van iemand een variant beschrijven die erop neerkwam dat de pompoen werd gemaakt tot punt 6 hierboven en dan werd deze gevuld of bestrooid met ricotta kaas en terug even in de oven/grill, dat kan uiteraard ook alleen maar lekker zijn, de pompoen word dan uitgelepeld.

Ik zou zeggen smakelijk en met dank aan Bartel van Riet.

Groeten,

Ronald