



Pasta Marinara met pompoen

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijdt de pompoen door midden, verwijder de zaadjes en snijdt vervolgens in grove stukken. Kook de pompoen in wat water gaar. Pureer en zet apart. Gebruik eventueel wat kookvocht om een smeùige puree te krijgen.
3. Zet de bollen knoflook op een bakplaat en bak ze in 40-45 minuten gaar in de voorverwarmde oven. Laat afkoelen.
4. Snijdt de topjes van de knoflookbollen af en knijp de gare knoflook uit hun schilletjes. Gebruik een vijzel of een vork om er een soort pasta van te maken.
5. Verwarm de tomatenblokjes, knoflookpasta, en oregano in een pannetje. Laat de saus op halfhoog vuur ongeveer 45 minuten sudderen totdat het wat dikker wordt. Voeg tenslotte een kop pompoenpuree aan de saus toe.
6. Voeg de basilicum toe en breng op smaak met peper en zout. Serveer met een pasta naar keuze.

Dit heb je nodig

- Een halve pompoen
- 2 hele bollen knoflook, in de schil
- 2 blikken tomatenblokjes van goede kwaliteit
- Klein handje oregano, fijn gehakt
- Flinke hand basilicum, grof gesneden
- Zout en peper naar smaak