



Hoofdgerechten

Gevulde pompoentjes

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 pompoenen (kleintjes)
1 ui (gesnipperd)
1 lookteentje (gesnipperd)
1 preistengel (in ringen)
200 gram oesterzwammen
4 eetlepels koriander (fijngehakte)
150 gram feta
200 gram rijst
350 gram kip (in blokjes)
2 eetlepels pijnboompitten
1 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel kurkuma
1/2 theelepel cayennepeper
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de kapjes van de bovenkant van de pompoenen. Haal er de pitten uit en hol met een lepel de pompoenen uit tot ongeveer 1 cm van de rand. Leg ze in een ovenschaal. Snij het vruchtvlees in blokjes.

Scheur de oesterzwammen in kleine stukken. Kook de rijst gaar zoals vermeld op de verpakking. Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan en bak de ui met de knoflook glazig. Voeg de kippenblokjes, prei, oesterzwammen en de pompoenblokjes toe en laat 10 minuten al omscheppend meebakken. Kruid met het paprikapoeder, kurkuma, cayennepeper, peper en zout.

Giet de rijst af en meng er het groentemengsel, de koriander, de pijnboompitten en de verbrokkelde feta onder. Schep het mengsel in de uitgeholde pompoentjes. Druppel er nog wat olijfolie over, sluit met de kapjes en zet 50 minuten in de oven.

Keukenbenodigdheden

Oven

