

Zapp YOUR Planet

POMPOEN KALKOEN

SPULLEN

- 1 Pompoen
- 2 Pastinaken
- 4 El honing
- 2 El sojasaus
- 3 El misopasta
- Kleine pompoen
- Handje noten
- 500 Gram paddenstoelen
- Klontje boter
- 2 Stengels bleekselderij
- 2 uien
- Halve savooiekool
- Een paar takjes tijm
- Handje salieblaadjes
- 1 Citroen
- Handje broodkruim

ZO MAAK JE EEN POMPOEN KALKOEN

STAP 1

Verwarm eerst de oven op 180 graden.

STAP 2

Maak eerst de vulling. Snijd de kleine pompoen in plakken en schep de vulling eruit. Leg die op een bakplaat en besprenkel met olijfolie en zout. Rooster in de oven totdat het helemaal zacht is.

STAP 3

Hak de noten fijn en rooster nog even in een droge koekenpan.



VERVOLG

STAP 4

Ris de tijm. Hak de paddenstoelen in kwarten of repen en bak op hoog vuur in een droge koekenpan. Als ze bruin beginnen te worden voeg dan een klont boter en de tijmblaadjes toe.



STAP 5

Snipper de selderij en de ui. Bak in een klont boter in een pan totdat ze glazig zijn. Breng op smaak met peper en zout.



STAP 6

Snijd de savooiekool in kwarten en snijd het harde binnenste eruit. Snijd de rest in dunne repen.



STAP 7

Hak de salie fijn. Doe de paddenstoelen, de noten, de groenten, de kool en de salie in een grote kom. Rasp de schil van de citroen erbij. Schraap het vruchtvlees van de pompoen van de schil af en prak fijn. Meng de pompoenpuree door de rest van de vulling. Voeg het broodkruim toe om er een dikke massa van te maken. Breng op smaak met zout.



STAP 8

Snijd dan de bovenste kap van de grote pompoen. Haal met een lepel alle draden en zaden eruit. Strooi eerst wat zout in de pompoen en wrijf over de binnenkant. Vul met de vulling en dek af met het bovenste kapje. Bind met keukentouw rondom op.



VERVOLG

STAP 9

Meng de honing, sojasaus en de miso. Bestrijk de pompoen en de twee pastinaken met de miso-glaze. Steek dan twee prikkers onder elkaar in de dikke kant van de pastinaken. Prik die met die dikke kant in de pompoen zodat het op poten lijken. Bind die voor de zekerheid nog met wat keukentouw aan de pompoen.



STAP 10

Zet het geheel in de oven. Rooster ongeveer een uur totdat de pompoen gaar is. Bestrijk af en toe met de rest van de glaze. Als de pompoen nog niet helemaal bruin is kun je op het eind de oven nog wat hoger zetten.

En klaar is je kalkoen pompoen! Veel succes en eet smakelijk!



TIP

HEEL VEEL PLEZIER MET HET MAKEN VAN JE EIGEN POMPOEN KALKOEN!

SUCCES