

## Pomcourpastie

Een recept van [www.yvettevanboven.eu](http://www.yvettevanboven.eu)

### Ingrediënten voor 4-6 personen (200 gram pp)

1 grote butternut pompoen, top eraf  
2-3 portabella's  
1 courgette  
2 dunne pastinaakjes, geschild  
3 el olijfolie  
1 sjalot, gesnipperd  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
1 tl paprikapoeder  
1 tl komijn  
1 tl korianderzaad uit de vijzel of korianderpoeder  
de gehakte naaldjes van 2 takjes rozemarijn  
evt. snuf chiliflakes, naar smaak  
zeezout en zwarte peper  
3 el olie

**Nodig:** keukenmachine, groot en klein mes, snijplank, braadslee, keukentouw, bakpan, aluminium folie

Bereiden	tijdsduur
<i>Vorbereiden:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Was en schil de ui, pastinaak, knoflook, snij pompoen overlans door en schep de pitten eruit &gt; <u>bewaar de schillen voor de bouillon.</u></li><li>Kijk of de pompoen in de braadslee past!</li><li>Snipper de sjalot en knoflook en snij de pastinaak in kleine blokjes, fruit dit samen zachtjes in een pannetje aan.</li><li><u>Verwarm oven voor op hoogste stand</u></li></ul>	10 min
<i>Groenten uithollen en verwerken:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Hol nu met behulp van een scherp mesje de pompoen uit tot ongeveer 1 cm langs de rand. Bewaar het pompoenvlees.</li><li>Halveer 2 portabella's overlans zodat ze dunner zijn.</li><li>Halveer de courgettes overlans. Rasp de zaadlijsten eruit met een lepel.</li><li>Hak het overgebleven pompoenvlees, de courgette resten en de andere portabella fijn (eventueel in de keukenmachine).</li><li>Bak dan de gehakte restjes groenten mee met ui/pastinaak mengsel en breng op smaak met de specerijen, peper en zout. Het mag best flink pittig zijn.</li></ul>	30-40 min
<i>Groenten stapelen:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Knip eerst 2 lengtes touw en leg deze met een lus op je werkblad.</li><li>Leg de twee pompoenhelften er dwars op, naast elkaar.</li><li>Bestrooi alle groenten met peper en zout.</li><li>Verdeel de portabella in de holte van de pompoen en daarop de gehalveerde courgette.</li></ul>	30 min

Recept voor VegaVrijdag Kerstspecial 2018, georganiseerd door:

[www.vegavrijdagrestaurants.nl](http://www.vegavrijdagrestaurants.nl) - [www.keetmee.wordpress.com](http://www.keetmee.wordpress.com) - [www.natasjassoepkeuken.nl](http://www.natasjassoepkeuken.nl)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vul alle holtes op met het gebakken mengsel uit de pan.</li> <li>• Leg nu de twee helften op elkaar en trek het keukentouw aan.</li> <li>• Bind alles stevig vast en smeer in met olijfolie.</li> <li>• Leg de pomcourpastie in een braadslee (eventueel meerdere naast elkaar), evt met proppen alufolie.</li> </ul>	
<p><i>Bakken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak in de oven op 180°C, probeer na 2 uur met een prikker of alles gaar is (ook de courgette), zoniet zet dan nog even in de oven, eventueel afgedekt met folie.</li> </ul>	tenminste 2 uur
<p><i>Serveren:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder de folie en knip het keukentouw eraf.</li> <li>• Leg de pomcourpastie op een platte schaal of snijplank en snij in plakken van 1 ½ - 2 cm per portie.</li> <li>• Serveer direct op het bord.</li> </ul>	15 min



**Bron:**

<https://www.vpro.nl/programmas/koken-met-van-boven/lees/recepten/alle-hoofdgerechten/pomcourpastie.html>