

Herfstige flespompoeen met kip en pesto



Velthuizen
KEUKENS

🕒 60 minuten

👥 2 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

1 fles pompoeen	70 gram groene pesto	1 tl gemalen komijnzaad
300 gram kippendij	100 gram feta	1 tl chilivlokken
2 rode uien	2 el ketjap manis	30 gram pijnboompitten
5 tenen knoflook	2 el sojasaus	Verse platte peterselie

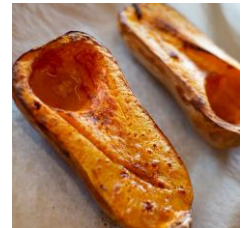
Stap 2 | Pompoeen bereiden

Verwarm de oven op 200 graden. Halveer de pompoeen in de lengte en verwijder de zaadjes en draderige binnenkant. Leg de twee helften met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Prik met een vork gaatjes in het vruchtvlees en smeer de pompoeen helften in met olijfolie. Plaats de bakplaat in de oven en rooster de pompoeen voor 45 minuten.



Stap 3 | Vulling bereiden

Snij ondertussen de kippendij in blokjes en marineer deze met sojasaus, 1 gehakte knoflook teen en ketjap manis. Roer de marinade goed door de kip en zet dit aan de kant. Snipper de rode ui en hak de overige knoflook tenen fijn. Neem een koekenpan en bak hierin de rode ui samen met de knoflook. Voeg de gemarineerde kip toe samen met de pijnboompitten, komijn en chilivlokken en bak dit even lekker aan. Schep als laatste de groene pesto door het kipmengsel.



Stap 4 | Pompoeen vullen

Neem na 45 minuten de pompoeen uit de oven en laat even afkoelen. Schep het vruchtvlees uit de twee helften, maar laat 2 centimeter langs de schil zitten. Snijd het vruchtvlees eventueel iets fijner en voeg dit toe aan het kipmengsel in de koekenpan. Roer dit door en vul vervolgens de uitgeholde pompoeen helften. Verkrumel de feta en verdeel erover. Bak nog 15 minuten af in de oven op 180 graden.



Hak ondertussen de peterselie fijn en garneer hier de gevulde pompoeen met kip en pesto mee voordat je gaat serveren.