



VARKENSWORST MET GEROOSTERDE POMPOEN

Met verse salie en kurkuma



VARKENSWORST

Deze varkensworst komt van Brandt & Levie en is op smaak gebracht met salie, witte wijn en de kruidenmix quatre épices met onder andere paprikapoeder, knoflook, witte peper en zwarte peper.



Hokkaido pompoen



Rode ui



Verse salie *



Gemalen kurkuma



Salie-varkensworst *



Rucola *



Zure room *

Totaal: 35-40 min. Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Pompoen en salie vormen een klassieke combinatie – de smaak van de herfst! Het klaarmaken van pompoen lijkt soms een uitdaging, maar dat valt met dit recept reuze mee. Je hoeft de pompoen bijvoorbeeld niet te schillen omdat de schil in de oven zacht wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, koekenpan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **varkensworst met geroosterde pompoen**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **hokkaido pompoen** in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant van de **pompoen**, maar laat de schil eraan. Snijd de **rode ui** in dunne halve ringen. Snijd de blaadjes van de **takjes salie** in reepjes.



2 POMPOEN VOORBEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **pompoen** met de **rode ui**, de **salie**, de **kurkuma** en 1,5 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3 POMPOEN IN DE OVEN

Zet de ovenschaal in de oven en bak 25 – 30 minuten, of tot de **pompoen** zacht is. Schep halverwege om.



4 WORST BAKKEN

Verhit ondertussen een ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 – 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



5 POMPOEN MENGEN

Meng ondertussen in een saladekom de **pompoen** met de **rucola**, de rodewijnazijn en het bakvet van de **worst**. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe.



6 SERVEREN

Servere de **pompoen** met **rucola** met de **varkensworst**. Garneer met de **zure room**.

★**TIP:** Wil je dit nog een keer eten maar heb je zin in een vegetarische variant van dit gerecht? Laat de worst dan achterwege en combineer de pompoen met zachte geitenkaas en granaatappelpitjes. Dit gerecht is vrij zoet. Wil je wat meer frisheid? Servere de rucola dan apart van de pompoen met een vinaigrette van olie en citroen. Dan blijven de smaken wat meer gescheiden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hokkaido pompoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Salie-varkensworst (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23 *	40	60	80	100	120	140
Zure room (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	375 / 90
Vet totaal (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2
Koolhydraten (g)	16	2,1
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,4	0,2


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).