

Bonenpasta met pompoensaus

Gluten-, tarwe-, melkeiwit- en lactosevrij

Nodig (4 personen):

1 kg pompoenblokjes (Hokkaido)
500 g kippengehakt
300 ml sojaroom
4 tenen knoflook
2 grote sjalotten
olijfolie
vier-seizoenenpeper
kruidenzout
1 koffielepel tijm
250 g Edamame pasta



Maken:

Haal de pitten uit de pompoen en snij hem in blokjes. De sjalotten en de knoflook snij je in stukken. Verwarm een beetje olijfolie in een pot en voeg de sjalotten, de knoflook en de pompoen toe. Kruid met kruidenzout en vier seizoenenpeper. Ondertussen bak je in een pan het kippengehakt in een beetje olijfolie rul.

Voeg aan de pompoen de sojaroom en de tijm toe en laat een half uurtje stoven, zodat de pompoen goed zacht is.

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Mix het pompoenmengsel fijn, zodat een lobbige saus ontstaat. Voeg het rulgebakken kippengehakt toe. Breng eerst de pasta op je bord en drapeer de saus erover.

Smakelijk!

Allergenen

Dit recept bevat soja (sojaroom en edamame). Dit is gemakkelijk te vervangen door gewone room of kokosroom te gebruiken en de pasta te vervangen door een linzen- of kikkererwten variant.