

Gevulde pompoen Magnetron

Maak de champignons schoon en snij in plakjes. Pel de knoflook en de ui, hak fijn.

Spoel de pompoen goed af. Snij er een 'hoedje' af. Verwijder de zaadjes. Haal het vruchtvlees uit de schil.

Verkruimel het $\frac{1}{4}$ bouillonblokje goed en vermeng met de room. Voeg de tomatenpuree toe alsmede de champignons, de knoflook en de ui. Meng goed door.

Doe de vulling in de pompoenschil. Strooi de kaas erover.

Wikkel in met twee lagen plasticfolie. Prik enkele gaatjes bovenin. Zet 13 minuten in de magnetron op vol vermogen.

Als 'versiering' kun je het hoedje er op zetten. Let op: het mengsel is zeer heet.



Ingrediënten

- 1 pompoen van ca 600 gram
- 500 gram bospaddestoelen
- 1 eetlepel geraspte kaas
- 1 ui
- 1 grote knoflookteen
- 15 cl slagroom (dit mag ook light zijn)
- $\frac{1}{4}$ Groentebouillonblokje
- 2 eetlepels tomatenpuree

Last
update:
2023/02/12 07:34 sasteren:pompoenen:gevulde_pompoen_magnetron https://wiki.kanaalweg.sasteren.nl/sasteren/pompoenen/gevulde_pompoen_magnetron

From:
<https://wiki.kanaalweg.sasteren.nl/> - **Sasteren-Wiki**

Permanent link:
https://wiki.kanaalweg.sasteren.nl/sasteren/pompoenen/gevulde_pompoen_magnetron

Last update: **2023/02/12 07:34**

