

Gevulde spaghettipompoen met rundvlees

totale tijd **70 min.** 15 min. voorbereidingstijd **55 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.349 kJ / 561 kcal

Vetten: **24,4 g** Eiwitten: **51,9 g**
Koolhydraten: **32 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1	spaghettipompoen (ongeveer 1 kg)
2 el	olijfolie
3 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
0,5 tl	zwarte peper
1	ui
2	teentjes knoflook
250 g	rundergehakt
150 g	courgette, in fijne blokjes gesneden
200 g	tomaten uit blik
1 tl	tomatenpuree
0,5 tl	gedroogde oregano
0,5 tl	gerookte paprikapoeder
125 g	mozzarella
2 el	gehakte peterselie of in stukjes gescheurde basilicumblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

1 spaghettipompoen (ongeveer 1 kg) - **1 el** olijfolie
- **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus -
0,25 tl zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes. Bestrijk de helften met de olijfolie en de Kikkoman Sojasaus en breng op smaak met de peper. Leg de helften met de snijkant naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze 35–40 minuten, tot het vruchtvlees gaar is. Laat de pompoen iets afkoelen en schraap het vruchtvlees vervolgens met een vork voorzichtig in spaghetti-achtige slierten.

Stap 2

1 el olijfolie - **1** ui - **2** teentjes knoflook - **250 g**
rundergehakt - **150 g** courgette, in fijne blokjes
gesneden

Maak de vulling terwijl de pompoen in de oven staat. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Voeg de ui toe en bak deze ongeveer 2 minuten tot hij zacht is. Voeg de knoflook toe en bak nog eens 30 seconden. Voeg het rundergehakt toe en bak het al roerend tot het bruin is (ongeveer 5–6 minuten). Voeg de in fijne blokjes gesneden courgette toe en bak deze 3–4 minuten, tot ze iets zachter zijn geworden en het overvloedige vocht verdampt is.

Stap 3

200 g tomaten uit blik - **1 tl** tomatenpuree - **2 el**
Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 tl**
gedroogde oregano - **0,5 tl** gerookte paprikapoeder
- **0,25 tl** zwarte peper

Voeg de tomaten uit blik, de tomatenpuree, de

Kikkoman Sojasaus, de oregano, het gerookte paprikapoeder en de peper toe. Roer goed door. Laat het geheel ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur sudderen, af en toe roeren.

Stap 4

125 g mozzarella - **2 el** gehakte peterselie of in stukjes gescheurde basilicumblaadjes
Scheep de vulling uit stap 2 en 3 in de pompoenhelften uit stap 1 (of doe alles in een ovenschaal) en meng voorzichtig met de pompoenreepjes. Bestrooi met de mozzarella. Zet terug in de oven en bak 10–15 min, tot de kaas gesmolten en lichtbruin is. Bestrooi met de peterselie of basilicum voor het serveren.