

SPAGHETTI POMPOEN IN PAPILOT



Schijf spaghetti pompoen van ongeveer 1 ½ cm dik
Kokosvet
Nootmuskaat
Zwarte peper van de molen
Geroosterde sesamzaadjes

- Verwijder de zaadjes uit de pompoenschijf.
- Bestrijk langs beide zijden royaal met kokosvet.
- Kruid met nootmuskaat en zwarte peper.
- Bestrooi met de sesamzaadjes.
- Wikkel in papillot en gaar gedurende een 10-tal minuten op een matig warme BBQ.
- Draai met een vork rondjes in het pompoenvlees voor het spaghetti-effect.

RONDE COURGET / STOOFPOTJE VAN OESTERZWAM

2 ronde courgetten
1 sjalot
2 oesterzwammen
75 gr spitskool
½ teentje look
4 el tomatenstukjes
1 el mascarpone
Olijfolie
Enkele takjes verse oregano

- Snij het dekseltje van de courget of halfdoor bij te grote exemplaren.
- Verwijder de pitten en stoom de courget al halfgaar gedurende enkele minuten.
- Snij de sjalot, oesterzwam en spitskool in reepjes en stoof deze met het half teentje look aan in een bodempje olijfolie.
- Voeg de tomatenstukjes toe, de mascarpone en laat 2 minuten zachtjes sudderen.
- Kruid met peper en zout.
- Vul de courgetten met het stoofpotje, werk af met oregano en gaar verder op de BBQ.

