



HALLOWEENPASTA

Ingrediënten

- 2 teentjes look
- olijfolie
- 350 gr. vruchtvlees butternut of hokkaido pompoen
- groentebouillon
- ½ kl. kaneelpoeder
- ½ kl. nootmuskaat
- ½ tl. piment (d'espelette)
- ½ tl gemberpoeder
- verse rozemarijn
- peper
- himalaya- of zeezout
- 300 gr. pasta (penne of fusilli houden beter smaak vast)

Bereiding

- *Snij de look fijn en stoof aan in een flinke scheut olijfolie.*
- *Snij de pompoen in blokjes en stoof mee aan.*
- *Kruiden toevoegen en bevochtigen met een bodempje bouillon.*
- *Laat een kwartiertje gaarsudderden.*
- *Kook de pasta, 1 minuut minder dan aangegeven op de verpakking.*
- *Meng de pasta onder de saus, nog even opwarmen en afsmaken met peper van de molen en eventueel wat zout.*
- *Dien op in halve, uitgeholde kleine pompoentjes die een uurtje gegaard hebben in de oven op 100 gr.*
- *Garneer met rozemarijn.*



Health in harmony with Nature

NIEUW



GEBRUIKERSGIDS VAN ORTIS PRODUCTEN

Een beknopt overzicht van natuurlijke antwoorden op uw dagelijkse ongemakken

Verkrijgbaar in uw biowinkel
of op www.ortis.com

