



3 Vlees

Spaghetti carbonara met pompoen



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de spaghetti zoals vermeld op de verpakking. Schil en snijd de pompoen in blokjes van circa 1 cm en pers de knoflook. Verdeel de pompoenblokjes over een met bakpapier bekleedde bakplaat. Besprenkel met 1 el olijfolie, breng op smaak met peper en zout en hussel goed door elkaar. Zet voor circa 20-25 minuten in de oven en schep halverwege om. Verhit overige olijfolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook en magere spekreepjes circa 5-6 minuten. Schenk de kookroom erbij en laat kort inkoken. Voeg de spaghetti en pompoenblokjes toe en garneer met de Parmezaanse kaas en platte peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 60 g volkoren spaghetti
- ☐ 30 g magere spekreepjes
- ☐ 150 g pompoen
- ☐ 20 g Parmezaanse kaas
- ☐ 2 el kookroom light
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ 5 g platte peterselie

Voedingswaarden per persoon

Energie	594 kcal
Koolhydraten	42 g
Vet	34 g
Vezels	6 g
Eiwit	25 g