



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMPOEN PAPRIKA HUMMUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- - 1 rode paprika
- 150 g flespoempoen
- 2 takjes verse basilicum
- 1 teentje knoflook
- 30 g light kaas
- 30 g pijnboompitten
- 1 el olijfolie
- peper
- een bakje tuinkers



Bereidingswijze:

- Schil de flespompoe, verwijder de pitten en de draden en snij in blokjes.
- Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika en snij in 4.
- Leg de pompoenblokjes en de paprika met de schil naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Besprenkel met de olie en rooster gedurende 30 min in een voorverwarmde oven.
- Laat afkoelen en pel de paprika's.
- Rooster intussen de pijnboompitten in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.
- Rasp de magere kaas.
- Pluk de blaadjes basilicum.
- Doe de pompoenblokjes, de paprikareepjes (hou een deel apart voor de afwerking), de pijnboompitten (hou een deel apart voor de afwerking), het gepelde knoflookteentje en de geraspte kaas in een hoge maatbeker of blender en mix deze fijn.
- Voeg de blaadjes basilicum toe en mix kort.
- Kruid met peper en meng alles goed door elkaar.
- Beleg een sneetje brood met deze pompoenpaprikahummus en werk af met stukjes paprika, pijnboompitten en wat tuinkers.