

Pompoenfrietjes uit de oven



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 1 kleine Butternut pompoen
- 1 1 eetlepel olijfolie
- 1 Peper en zout
- 1 Kerrie poeder
- 1 Cayenne peper



Pompoenen zijn zeer oude cultuurgewassen en vormen samen met kalebassen en komkommers een familie. In Midden- en Zuid-Amerika werden al tussen 9000 en 7000 jaar v.Chr. pompoenen verbouwd. In de 16e eeuw werd de pompoen voor het eerst in Europa geïntroduceerd. Pompoenen werden al geteeld door de Indianenvolkeren van het zuidoosten van de Verenigde Staten. In pompoen zitten veel vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten en zijn dus heel gezond.

Zo maak je het:

Was de pompoen, schillen mag maar hoeft niet. Snijdt doormidden en verwijder de pitten en slierten. Snij de halve pompoenen in dunne plakken en deze in smalle reepjes. Verwarm de oven voor op 200 gr. Bedek een bakplaat met bakpapier. Verdeel de frietjes over de bakplaat. Let op: ze moeten naast elkaar liggen en niet op elkaar. Besprenkel de frietjes met de olijfolie, peper, zout, kerrie poeder en cayenne peper. Hussel even om zodat de kruiden goed verdeeld worden. Bak ze (afhankelijk van de dikte) ongeveer 30 minuten. Draai ze halverwege om. Smakelijk eten.