

Lekker recept met flespompoen

Snij de flespompoen doormidden, haal de zaden er uit

Leg de helften met de open kant naar beneden in een ovenschaal die is ingevet met bijvoorbeeld olijfolie, doe ook wat olie over de buitenkant en gaar de pompoen in een voorverwarmde oven bij 190 °C in ca. 20 minuten.

Fruit een ui met knoflook, voeg reepjes rode paprika en zoete peper toe, daarna een blikje zwarte bonen, chili poeder en gemalen komijn naar smaak, even laten sudderen en de vulling voor de flespompoen is klaar.

Keer de flespompoen helften om, vul ze met de vulling, geraspte kaas er over, weer in de oven tot de kaas is gesmolten en smullen maar!