

# Geroosterde pompoen pasta

Aantal personen: 4

1 grote flespompoen

1 courgette

2 rode paprika's

400 gram spinazie

2 uien

1 bol knoflook

300 gram volkoren pasta

50 milliliter light kookroom

3 eetlepels olijfolie

Zout en peper

Blender/staafmixer

Cajun kruidenmix:

$\frac{1}{2}$  theelepel paprikapoeder

$\frac{1}{2}$  theelepel cayennepeper (minder naar smaak)

$\frac{1}{2}$  theelepel knoflook poeder

1 theelepel oregano

Verwarm de oven voor 200 graden. Leg een vel bakpapier op een ovenplaat. Snij de pompoen doormidden en schep de zaden eruit. Leg de pompoen met de snijkant naar boven op de bakplaat. Snij de courgette in grove stukken en doe hetzelfde met de paprika.

Snij de bovenkant van de bol knoflook af, en sprenkel er een druppeltje olijfolie op. Pak de bol knoflook in aluminiumfolie en leg deze samen met de groenten op de bakplaat. Sprenkel de olijfolie over de groenten heen en breng op smaak met zout en peper.

Bak de groenten voor circa 45 minuten af tot deze goudbruin en gaar zijn. Neem een blender (of een staafmixer) en kiep alle groenten hierin. Knijp de knoflook uit en voeg de kokosmelk en de kruiden toe. Blend kort zodat er nog wel textuur

in de saus zit. Giet de saus een een pannetje en verhit deze nog even kort. Voeg handje voor handje de spinazie toe. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Als deze klaar is, voeg je de pasta toe aan de saus. Roer alles goed door elkaar en eet smakelijk!

