3 Meat

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**