



Ingrediënten

3	st	pompoen
3	tl	komijnzaden
3	tl	gedroogde oregano
$\frac{3}{4}$	tl	venkelzaden
2	st	kleine gedroogde chilipeper (zoals je wilt)
2	tl	zout
2	tl	vers gemalen zwarte peper
2	teen	knoflook
2	el	olijfolie

MeP

- ❖ Was de pompoen, halveer met een scherp mes. Verwijder de zaden van de pompoen met een grote lepel. Kwart de pompoen in de lengte en halveer de stukjes vervolgens - de pompoenstukken moeten ongeveer 2,5 cm dik zijn.
- ❖ Verplet alle gedroogde kruiden en kruiden samen met zout en peper in de mortel. Voeg vervolgens de knoflook toe aan de kruiden en verpletter. Voeg nu olie toe en meng alles goed.
- ❖ Leg nu het kruidenoliemengsel op een bord en draai de stukjes pompoen erin en dek goed.
- ❖ Plaats de stukjes pompoen met de kom naast elkaar op een licht geoliede plaat en bak in de oven voorverwarmd tot 200 ° C gedurende een goede 30 minuten - of tot ze zacht zijn.