

## Mosselen met poulettesaus en gevulde pompoen met groenten

*Hoofdgerecht en Bijgerecht*  
4 personen

### Ingrediënten Mosselen:

- 25 gr bloem
- 25 gr boter
- 1 citroen
- 200 ml droge witte wijn
- 2 eidooiers
- 2 el gehakte bieslook
- 1 tn knoflook
- 1 kg mosselen
- Peper
- 1 sjalot
- 100 ml room



### Bereiding:

- Zet 4 schaaltes in de oven om op te warmen
- Spoel de mosselen grondig schoon en doe ze in een grote pan. Voeg de witte wijn toe en de gesnipperde sjalot. Dek de pan af en laat de mosselen 4 minuten op hoog vuur koken tot ze open zijn. Schud de pan af en toe om.
- Giet de mosselen af en vang het kookvocht op. Laat de mosselen in de pan.
- Laat de boter samen met de geperste knoflook smelten in een sauspan. Bestrooi met de bloem en meng het samen gedurende 1 minuut. Giet het kookvocht door een zeef en voeg dit beetje bij beetje al roerend bij het botermengsel. Doe er het citroensap en de room bij. Breng aan de kook en blijf roeren.
- Neem de sauspan van het vuur en voeg de eidooiers toe. Blijf krachtig roeren. Pan mag niet meer op het vuur! Breng op smaak.
- Verwijder de bovenste schelpheft van de mossel. Verdeel de mosselen over de 4 schaaltes en overgiet met de saus.
- Bestrooi met de bieslook.

Poulettesaus is een romige Franse saus die wordt gemaakt met room, eidooiers en bouillon. De saus is mild van smaak.

### **Ingrediënten pompoen:**

- 2 kleine pompoenen (b.v. Hokkaido)
- 1 el olijfolie
- 1 rode ui fijngehakt
- 2 tn knoflook geperst
- 1 rode paprika in blokjes
- 100 gr champignons in plakjes
- 100 gr verse spinazie
- 1 kl blikje kikkererwten uitgelekt (ca.200 gr)
- 50 gr walnoten
- 1 el verse tijm
- Zout en peper naar smaak

### **Bereiding:**

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de pompoenen grondig schoon. Snijd de top eraf en verwijder de zaden en draden met een lepel. Bestrijk de binnenkant met een halve eetlepel olijfolie en bestrooi met een snufje zout en peper. Leg de pompoenen met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier en bak ze 25-30 minuten tot ze zacht zijn.
- Verhit de resterende olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de rode ui 3 minuten zacht en glazig. Voeg de knoflook en paprika toe en bak nog 5 minuten. Voeg de champignons toe en bak tot ze zacht zijn. Roer de spinazie erdoor tot deze geslonken is. Voeg de kikkererwten en walnoten toe, meng goed en breng op smaak met verse tijm en peper.
- Haal de pompoenen uit de oven en draai ze voorzichtig om. Vul elke pompoen gelijkmatig met het groentemengsel. Bak de gevulde pompoenen nog 10-15 minuten in de oven, zodat alle smaken goed samenkomen.

*Eet smakelijk!*