



Wrap? met biologische pompoenkaas



Dit recept is gemaakt door cookingqueens.nl

Ingrediënten

- 1 flespompoen
- 300 gram Henri Willig Biologische Pompoenkaas
- 300 gram ricotta kaas
- 90 gram rucola
- 1 appel
- zout en peper naar smaak
- klein scheutje olijfolie

Deze pompoen wrap is ideaal als gezonde lunch, als smaakvol tussengerecht of als creatieve manier om meer groenten in je dagelijkse menu te verwerken. Dankzij de ambachtelijke ingrediënten en warme smaken past dit recept perfect bij het herfstseizoen en bij iedereen die houdt van pure, seizoensgebonden gerechten.

Bereidingswijze

- 1: Bekleed een bakblik met bakpapier en verwarm de oven voor op 200°C zodat deze goed op temperatuur is.
- 2: Schil een stuk flespompoen en snijd er ongeveer 15 dunne plakken van. Leg de plakjes licht overlappend in het bakblik. Besprenkel ze met een beetje olijfolie en verdeel er wat geraspte pompoenkaas overheen.
- 3: Schuif de pompoen 25 minuten in de voorverwarmde oven, tot de plakken mooi zacht zijn en de kaas licht begint te kleuren.
- 4: Haal het bakblik uit de oven, laat hem even afkoelen en draai hem daarna voorzichtig om.
- 5: Roer de ricotta los en meng dit met extra pompoenkaas, een handje rucola en wat zout en peper. Smeer dit gelijkmatig over de omgekeerde pompoenplak.
- 6: Verdeel extra rucola over de vulling en leg er dunne partjes appel op. Maak het geheel af met een beetje zwarte peper.
- 7: Klap de pompoenplak voorzichtig dubbel en snijd hem met een scherp mes in enkele stukken. Serveer de wrap met een frisse rucola salade.

Hoe schil je een flespompoen het makkelijkst?

Veel mensen vragen zich af: flespompoen schillen of niet? Voor dit recept is schillen absoluut aan te raden, omdat je dunne, gelijkmatige plakken nodig hebt die mooi garen in de oven. Een flespompoen schillen gaat het makkelijkst als je eerst de boven- en onderkant eraf snijdt zodat je een stabiele basis hebt. Zet de pompoen rechtop en verwijder de schil met een scherpe dunschiller of een koksmes in lange, verticale stroken. Het vruchtvlies komt dan vrij en je houdt



HENRI WILLIG
The Cheese Family

Henri Willig

henriwillig.com

T +31 (0) 299 65 5151

Maandag t/m vrijdag 08:30 - 17:00 uur

stevige, gladde plakken over die perfect zijn voor een groentewrap, lasagna of ovengerecht.

Serveertips voor een herfstige lunch

Serveer de pompoen wrap warm of lauwwarm met een kleine salade van rucola, appel en walnoten. Een paar druppels honing of appelciderazijn geven extra diepte aan het gerecht. Voor een luxere touch kun je de wrap combineren met een schepje cranberrycompote of een huisgemaakte mosterddressing. Ook uitstekend om mee te nemen naar werk of school, want de wrap blijft stevig en smaakvol.

Kan ik de pompoen wrap vooraf maken?

Ja, je kunt de wrap prima vooraf voorbereiden. Rooster de pompoenplak en laat deze volledig afkoelen. Bewaar hem afgedekt in de koelkast. Beleg hem pas vlak voor het serveren, zodat de rucola en appel lekker fris blijven.

Welke variaties kan ik maken op dit recept?

Je kunt eindeloos variëren: voeg gegrilde courgette toe, gebruik geitenkaas in plaats van ricotta of vervang de appel door peer. Ook een vleugje chili of geroosterde pompoenpitten geven de wrap extra bite.
