

# Recept

## van de maand



Maand: oktober

Jaar: 2023

### Tagliatelle met cantharellen in pompoensaus

#### Ingrediënten voor 4 personen

- 400 gram pompoen
- 400 gram tagliatelle
- 1 grote ui
- 2 tl kaneelpoeder
- 1 teentje knoflook
- 200 ml melk
- 250 gram cantharellen
- 1 bosje peterselie
- 6 el olijfolie
- 80 gram geraspte kaas

#### Voedingswaarden per portie:

Energie	625	kcal
Eiwit	21	g
Vet	23.5	g
Waarvan verzadigd	7	g
Zout	0.40	g
Kalium	715	mg
Fosfaat	365	mg
Koolhydraten	79	g

#### Bereiding

Verwarm de oven op 220 graden. Schil de pompoen en snijd in blokjes van 2 cm. Die er wat olijfolie overheen en rooster de pompoen in ongeveer 10 minuten gaar.

Kook de tagliatelle volgende de instructies op de verpakking. Snijd de ui in ringen. Die een scheutje olijfolie in een pan en laat de ui ongeveer 5 tot 10 minuten karamelliseren. Pers de knoflook uit bij de ui en bak de eetlepel kaneel 1 minuut mee. Voeg vervolgens de geroosterde pompoen en de 200 ml melk toe en laat 3 minuten pruttelen. Bak ondertussen in een andere pan de cantharellen in wat olijfolie knapperig.

Mix het ui en pompoenmenschel met de staafmixer tot een gladde saus. Breng eventueel op smaak met wat peper. Voeg de tagliatelle toe aan de pompoensaus en roer goed door. Verdeel dit over de borden er garneer af met de cantharellen, wat geraspte kaas en wat gehakte peterselie.

Dit recept is een variatie op een recept van 24 Kitchen.

Elly van Beek  
Liesbeth van Buren  
Iris van der Hoef  
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis