Niets zo leuk als lekker kokerellen. In deze rubriek tonen we je stap voor stap hoe het moet. Deze keer maken we een lekker herfstgerechtje.

Pokebowl met geroosterde pompoen en linzen

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 100 g griekse pasta (of rijst)
- 500 g pompoen
- 1 blik of bokaal gekookte linzen, uitgelekt
- 60 g geroosterde cashewnoten, grof gehakt
- 50 g rozijnen
- 1 handvol verse peterselie, fijn gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper

Voor de dressing
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels limoensap (of citroensap)
- 1 koffielepel honing of ahornsiroop

Wat heb je nodig?

- 1 houten plank
- 1 keukenmes
- 1 pan voor de pasta
- 1 vergiet
- 1 ovenschaal
- 1 kommetje voor de dressing
- 1 houten lepel

Zo maak je het

1 **Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de pompoen. Snijd de pompoen in 2 en verwijder de pitjes. Snijd de pompoen daarna in blokjes van ongeveer 2 cm.**

2 **Doe de pompoenblokjes in de ovenschaal. Voeg olijfolie, zout en peper toe en meng goed. Bak 20 à 25 minuten in de oven, tot ze goudbruin en zacht zijn.**