

INGREDIËNTEN

- 1 pak Garden Gourmet Vegan Filetstukjes
- 400 Gram Pompoen
- 2 Eetlepels Olijfolie
- 125 Gram Soja-yoghurt
- 1 Teentje knoflook
- Rozemarijn
- Zout
- Zwarte peper

CULINAIRE TIP

Serveertip

Voeg een paar druppels citroensap en de schil toe aan de yoghurtsaus en garneer met pompoenpitten!



Het ideale vegan recept voor als je houdt van de combi van linzen en pompoen. De vegan filetstukjes geven dit gerecht een extra bite en zijn door de chicken-style structuur de perfecte vleesvervanger voor kipfilet. Lekker, vol groenten, met slechts 5 ingrediënten en klaar in 20 minuten. De frisse vegan yoghurtsaus maakt het helemaal af!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Verwarm de oven

Verwarm de oven voor op 180°C.

2. Snijd de pompoen

Snijd de pompoen in gelijke stukken.

3. Breng de pompoen op smaak

Leg de pompoen op een bakplaat. Voeg een eetlepel olijfolie, zout en peper naar smaak toe en meng.

4. Bak de pompoen en Vegan Filetstukjes

Bak de stukjes pompoen in 15 minuten, roer halverwege het koken. Bereid ondertussen ook de Garden Gourmet Vegan Filetstukjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

5. Bereid de yoghurtsaus

Meng ondertussen de sojayoghurt met de geraspte knoflook, de resterende eetlepel olie, een snufje zout en peper.

6. Serveer!

Serveer de gebakken pompoen met de gegrilde Vegan Filetstukjes erop. Breng op smaak met yoghurtsaus. Eet smakelijk!

CHECK VOOR MEER RECEPTEN [GARDENGOURMET.NL](https://www.gardengourmet.nl)