Gevulde pompoen met rijst en feta

1 pompoen

100 gram zilvervliesrijst (of bruine rijst)

Handje doperwten (uit de diepvries)

1 teen knoflook

1 ui

Halve liter groentebouillon

Tijm

Feta

Peper en Himalayazout

Verwarm de oven op 200 graden. Was de pompoen en snijd in de lengte doormidden. Verwijder de pitten en draden. Leg de pompoen op een ovenplaat bekleed met bakpapier en besprenkel met olijfolie en breng op smaak met tijm, peper en (Himalaya) zout. Rooster de pompoen 40 minuten in de oven. Haal de pompoen uit de oven en laat afkoelen. Verwijder het vruchtvlees uit de pompoen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Fruit de ui en knoflook aan in een kookpan. Voeg de rijst en de bouillon toe en kook de rijst volgens de verpakking. Giet de rijst en doe de rijst weer terug in de pan. Voeg het vruchtvlees van de pompoen, de doperwten en tijm toe en verwarm nog een paar minuten.

Vul de pompoen met het rijstgerecht en rooster de pompoen nog vijf minuten in de oven. Strooi feta of geitenkaas over de pompoen.