



GEROOSTERDE POMPOENPITTEN

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Mexico

Gang: Snack / Bijgerecht

Hoeveelheid:

Tijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- **pitten van 1 pompoen**
- **± 55 gram grof zeezout**
- **1 tl olijfolie**
- **1 tl sojasaus**

Bereiding:

- Verwarm je oven voor op 160°C hete lucht.
- Doe de pitten in een ruime bak met water en wrijf het vruchtvlees en de vezels er met je handen vanaf.
- De vezels en het vruchtvlees zal naar de bodem zakken en de pitten komen boven drijven.
- Schep de pompoenpitten er met een schuimspaan uit en doe deze in een steelpan.
- Voeg 1 liter water en het zout toe en breng op hoog vuur aan de kook.
- Kook de pompoenpitten 10 minuten op matig vuur.
- Giet de pompoenpitten af in een zeef en droog ze heel goed af met keukenpapier.
- Stort de droge pompoenpitten in een kom en voeg olie, sojasaus en een beetje zout toe.
- Schep het geheel goed door elkaar en sort ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Schuif de plaat in de voorverwarmde oven en rooster ze 10 minuten.
- Haal de plaat uit de oven en verhoog de temperatuur naar 180 graden.
- Schep de pompoenpitten goed om en schuif de plaat terug in de oven.
- Rooster ze nogmaals 5 minuten tot ze licht beginnen te kleuren.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Serveer direct of bewaar ze in een luchtdicht afsluitbare doos.

iBuen provecho!

08-10-2025