

POMPOEN

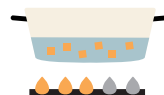
1. BEWAREN



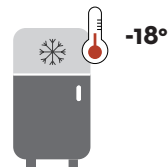
TIP! Droge en koele plaats

OF

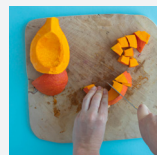
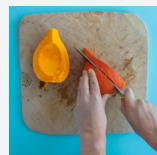
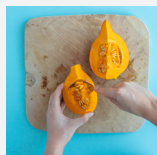
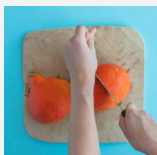
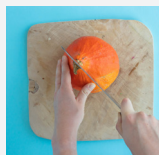
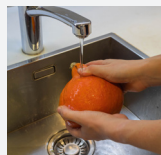
zie
2. VOORBEREIDEN



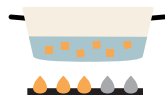
⌚ 2-5 MIN.



2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



⌚ 10-25 MIN.

TIP! Alle stukjes pompoen moeten onder water staan

OF



⌚ 15-25 MIN.

TIP! Voeg een beetje water toe



⌚ 25-40 MIN.

TIP! Met olijfolie en/of peper

4. RESTJES?



Doe de pitten 30 min. in de oven op 150-180 °C

OF



Soep



2

PERSONEN



MEER DAN
30 MIN.

TAJINE VAN LINZEN MET POMPOEN

BASISINGREDIËNTEN

- 500 g pompoen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 300 g linzen uit blik
- 1 tomaat
- 2 eetlepels olie
- 100 ml groentebouillon
- 2 stukjes (volkoren) (Turks) brood

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de pompoen voor zoals op de fiche beschreven. Schil de pompoen en snijd in blokjes of repen.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
3. **Schil het stukje gemberwortel en rasp het.**
4. (Ontvel de tomaat en verwijder de pitjes.) Snijd het vruchtvlees van de tomaat in stukjes.
5. **Was de peper en verwijder de pitjes.** Snijd de peper in smalle ringen.

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 1,5 theelepel ras el hanout
- 1 stukje gemberwortel (grootte van 1/2 duim)
- 1/2 groene peper
- 1/2 bosje koriander

6. **Fruit de komijn, de geraspte gember en de rest van de ras el hanout mee tot het gaat geuren.**
7. Voeg de blokjes pompoen toe met **de peper**, de tomaat en de bouillon. Stoof de pompoen 15 minuten.
8. Spoel de linzen, laat ze uitlekken en schep ze door de pompoen. Stoof het geheel nog 10 minuten verder gaar.
9. **Snijd de koriander en breng op smaak.** Serveer met brood.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.