



Hartige aardappel-linzenstoof

met harissa en rozemarijn



30-40min



2 personen

Als je de warmte van de zomerzon in een gerecht zou kunnen vangen, dan zou dat zeker weten met deze hartige stoofpot met rode linzen en aardappels, tomaten, harissa, verse kruiden en knoflook zijn. En het beste deel? Je maakt dit gerecht klaar in één pan. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 200g preiringen
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje harissapasta
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g rode linzen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 762kcal, vet 26.6g,
koolhydraten 108.0g, eiwit 30.1g



1. Groenten bakken

Halveer en pel de **ui** en hak grof. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Roerbak de **ui** en de **preireepjes** met een snuf zout 5-7min.



4. Groenten stoven

Voeg de **tomatenblokjes**, 2el azijn en 600ml water toe aan de pan. Breng de **stoof** op smaak met zout en peper en breng het geheel aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat 20-25min zachtjes koken op medium tot laag vuur.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **aardappels incl. schil** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Ris de **rozemarijnnaldjes** van de takjes en hak grof.



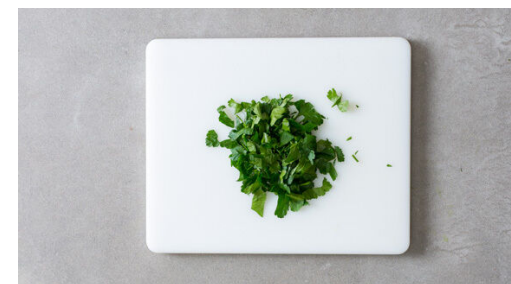
5. Linzen garen

Voeg op de helft van de kooktijd de **linzen** toe aan de **stoof** en kook mee. Roer af en toe om zodat de **linzen** niet aan de bodem blijven plakken.



3. Aardappels toevoegen

Voeg de **knoflook**, de **rozemarijn**, het **paprikapoeder** en de **harissa** toe aan de pan en bak 1-2min mee. Voeg dan de **aardappels** toe en roer goed door.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Voeg evt. nog wat meer zout en peper toe aan de **stoof**. Verdeel de **stoof** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **peterselie**.