



Noord-Afrikaanse pompoen-linzensoep

met op de Berberse keuken geïnspireerde pizza



ca. 30min



2 personen

Zin in soep? Wij ook! Vooral als het een hartige is, zoals deze pompoen-linzensoep die op smaak wordt gebracht met heerlijke tajinepasta en bestrooid is met geroosterde pompoenpitten en verse tomaat. Maar het beste is de knapperige, romige kaaspizza - geïnspireerd op een Noord-Afrikaans deeggerecht met een heerlijke vulling - die we erbij serveren. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaidopompoen
- 1 ui
- 1 tomaat
- 200g rode linzen
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 10g za'atar kruidenmix ¹¹
- 100g geraspte oude kaas ⁷
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje tajinepasta

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1187kcal, vet 45.5g, koolhydraten 144.6g, eiwit 47.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **pompoen** in vieren, schep de pitten en draden eruit met een lepel en snijd 'em mét schil in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in parten. Snijd de **tomaat** in vieren, schep het **vruchtvlees** eruit en houd apart.



4. Pizza voorbereiden

Rol het **deeg** met het bakpapier naar onder uit over een bakplaat en prik er met een vork wat gaatjes in. Bestrooi met de **za'atar** en verdeel de **kaas** over **een helft van het deeg**. Vouw de **andere helft van het deeg** erover en druk de **randen** goed samen. Bestrijk het **deeg** met 1tl olijfolie.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **pompoen, ui** en het **vruchtvlees van de tomaten** in ca. 5min goudbruin.



5. Pizza bakken

Bak de **pizza** in 15-20min goudbruin in de oven. Doe de **pompoenpitten** in een kleine ovenschaal en bak ca. 10min mee in de oven. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes.



3. Soep koken

Blus de **groenten** af met 600ml water en breng aan de kook. Roer de **helft van de linzen** met 1tl zout erdoor, leg een deksel op de pan en laat ca. 15min zachtjes koken op middelhoog vuur.



6. Soep pureren

Roer de **tajinepasta** door de **soep** en pureer de **soep** glad met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pompoen-linzensoep** over diepe borden en bestrooi met de **tomaatblokjes** en de **pompoenpitten**. Besprenkel elk bord met ½tl olijfolie. Snijd de **kaaspizza** in stukken en serveer bij de **soep**.