

# MARLEY SPOON



## Noord-Afrikaanse pompoen-linzensoep

met Berbers geïnspireerde vegan 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 harissapasta en bestrooid is met geroosterde pompoenpitten en verse tomaat. Maar het beste is de knapperige, romige pizza - geïnspireerd op een Noord-Afrikaans deeggerecht met een heerlijke vulling - die we erbij serveren. Geniet!

## Wat je van ons krijgt

- 1 biologische flespompoeen
- 1 ui
- 1 tomaat
- 200g rode linzen
- 1 rol pizzadeeg <sup>1</sup>
- 1 zakje za'atar-kruiden <sup>2</sup>
- 75g Willicroft vegan geraspte topping
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje harissapasta

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- oven met bakplaat
- 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), sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 1173kcal, vet 45.4g, koolhydraten 154.4g, eiwit 33.6g



### 1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **pompoeen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Schil de **pompoeen** dan en snijd in blokjes van ca. 1,5cm. Pel en halveer de **ui** en snijd in partjes. Snijd de **tomaat** in vieren, verwijder de harde kern en schep het **vruchtvlees** eruit en houd apart.



### 4. Pizza voorbereiden

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en prik er met een vork wat gaatjes in. Bestrooi met de **za'atar** en verdeel de **vegan geraspte topping** over **één 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. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **pompoeen, 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 het **vruchtvlees van de tomaten** in kleine blokjes.



### 3. Soep koken

Blus de **groente** af met 600ml water en breng aan de kook. Roer de **helft van de linzen** en 1tl zout erdoor, leg een deksel op de pan en laat 15-18min zachtjes koken op middelhoog vuur.



### 6. Soep pureren

Roer de **harissapasta** naar smaak door de **soep** en pureer de **soep** dan glad. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pompoeen-linzensoep** over diepe borden en bestrooi met de **tomaatblokjes** en de **pompoenpitten**. Bedruppel elk bord met ½tl olijfolie. Snijd de **pizza** in stukken en serveer bij de **soep**.