

DINNERLY



Stoofpot met linzen en rookworst en gebakken paprika



ca. 30min



2 personen

Of het buiten nu somber en grijs of zomers warm is, niets is zo fijn als een lekker stevige stoofpot. Deze versie is geïnspireerd op de klassieke linzensoep, maar in plaats van spek gebruiken we gebakken rookworst en paprika en we garneren onze verwarmende maaltijd met gebakken sjalot. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes gyroskruiden
- 200g groene linzen
- 1 sjalotje
- 1 rode paprika
- 1x rookworst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenweegschaal
- zeef

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 837kcal, vet 43.9g, koolhydraten 70.5g, eiwit 33.7g



1. Wortel bakken

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Snij de **wortel** in de lengte doormidden en dan overdwars in plakken van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij 'm grof. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **wortel**, de **tomatenpuree** en de knoflook al roerend ca. 4min. Roer de **kruidenmix** erdoor.



2. Linzen koken

Spoel **150g linzen** met koud water af in een zeef. De **rest van de linzen** kun je voor een ander recept gebruiken. Voeg de **linzen**, ½tl zout en het kokende water toe aan de pan met **wortel**. Zet het vuur laag en laat afgedekt 14-17min zachtjes koken. Haal de deksel van de pan, zet het vuur hoger en kook de **stoofpot** nog ca. 6min, tot het meeste water verdampt is.



3. Sjalotjes bakken

Pel het **sjalotje** en snij 'm in dunne halve ringen. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **sjalotje** 3-5min met een snuf zout, tot ie goudbruin is. Haal uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken. De pan gebruiken we zo weer.



4. Paprika en worst bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in repen van ca. 0,5cm breed. Kruid met zout. Snij de **worst** in plakken van ca. 1cm breed. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en **worst** ca. 6min, tot ze mooi bruin zijn.



5. Afmaken en serveren

Proef de **linzenstoofpot** en breng 'm op smaak met peper en zout. Schep op borden, serveer de **paprika** en **worst** erop en druppel er wat vet uit de pan over. Garneer met de **sjalot**.



6. Da's zuur

Het is heel belangrijk dat je de tomatenpuree bakt voordat je de linzen toevoegt, omdat ie zo minder zuur wordt. Als je 'm niet bakt verlengt het zuur van de tomaten de kooktijd van de linzen en groenten.