

DINNERLY



Linzenstoofpot met 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 een 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 biologische tomatenpuree
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 200g Beluga-linzen
- 1 sjalotje
- 1 paprika
- 4 rookworsten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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 1072kcal, vet 78.5g, koolhydraten 55.3g, eiwit 51.3g



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 grof. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **tomatenpuree** en knoflook al roerende 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 in 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 en halveer het **sjalotje** en snij in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg het **sjalotje** toe met een snuf zout en fruit 3-5min 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 snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Kruid ze met zout. Snij de **worsten** in plakjes van ca. 1cm breed. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** en **worst** in ca. 6min mooi bruin.



5. Afmaken en serveren

Proef de **linzenstoofpot** en breng 'm verder op smaak met wat 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 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 groente.