



Spaanse pompoenstoof met chorizo

en yoghurt dip met geroosterd komijnzaad



ca. 25min



2 personen

Deze stoof is het ultieme comfortfood. Krokante chorizo, boterzachte pompoen en lekker veel groenten... Wat willen we nog meer? Je stampt de stoof een beetje grof, zodat 'ie een lekker dikke, sauzige structuur krijgt. De lepel frisse yoghurt dip met geroosterde komijnzaadjes tilt het gerecht naar een hoger niveau.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1x chorizo ⁷
- 1 ui
- 1 verse jalapeñopeper
- 5g komijnzaad
- 1 sachet gedroogde oregano
- 1 wortel
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik groene linzen
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- grote kookpan met deksel
- keukenpapier
- zeef
- aardappelstamper
- kleine koekenpan

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

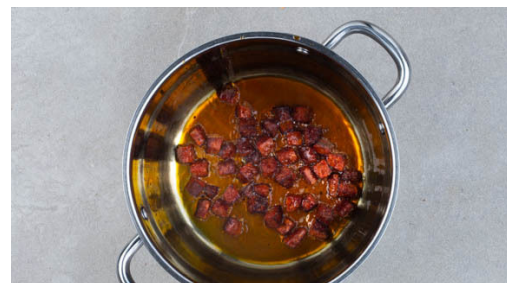
Voedingswaarde per portie

calorieën 623kcal, vet 21.1g, koolhydraten 71.6g, eiwit 34.0g



1. Pompoen snijden

Verwijder de pitten en draden en snijd de **pompoen** in blokjes (je hoeft 'm niet te schillen). Snijd de **chorizo** in kleine blokjes.



2. Chorizo bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** 4-6min tot het vet vrijkomt en de blokjes krokant zijn. Schep zet uit de pan op een stuk keukenpapier, maar zorg ervoor dat er zoveel mogelijk vet in de pan achterblijft.



3. Smaakmakers snijden

Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** grof. Schil en snijd de **wortel** in schijfjes. Hak de **helft van de jalapeño** grof en snijd de **rest** in ringetjes.

Tip: je kunt de pitjes en zaadlijsten van de **jalapeñopeper** verwijderen voor minder pit.



4. Stoof starten

Verhit de chorizopan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, **pompoen**, **ui** en de **grof gehakte jalapeño** met **1tl komijnzaad** en **1tl oregano** toe en bak al roerend 3min. Voeg dan de **tomatenblokjes**, **helft van het bouillonpoeder** en het gekookte water toe. Draai het vuur lager, leg een deksel op de pan en stoof ca. 5min.



5. Linzen toevoegen

Giet de **linzen** af in een zeef. Voeg ze aan de **stoof** toe en stamp ze licht aan met een aardappelstamper. Zo krijgt de **stoof** een sauzigere structuur. Kook nog eens ca. 5min totdat de **stoof** dikker wordt. Draai eventueel het vuur lager. Breng de **stoof** op smaak met peper en zout.



6. Yoghurtdip maken

Rooster de **rest van het komijnzaad** 2min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** boven een kommetje uit. Roer de **yoghurt** en het **komijnzaad** door het **sap**. Serveer de **stoof** met de **yoghurtdip**. Garneer met de **chorizo** en **jalapeñoringen** naar wens. Geef de **limoenpartjes** erbij.