



Noord-Afrikaanse pompoen-linzensoep

met Berbers 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 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 ¹
- 1 zakje za'atar-kruiden ³
- 100g jonge geraspte kaas ²
- 25g pompoeenpitten
- 1 zakje harissapasta

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

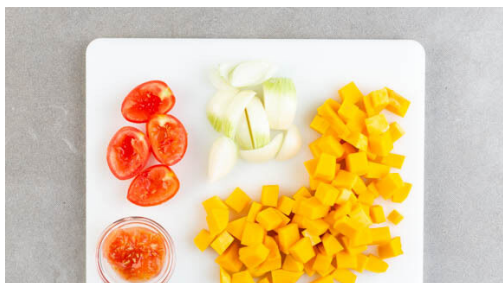
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (2), sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1230kcal, vet 50.9g, koolhydraten 146.9g, eiwit 44.4g



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 **kaas** 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 **pompoeenpitten** 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 **pompoeenpitten**. Bedruppel elk bord met ½tl olijfolie. Snijd de **pizza** in stukken en serveer bij de **soep**.