



Rokerige linzen in pittige barbecuesaus

Met aardappelpuree en broccoli



ESPIGA TINTO

Deze wijn is gedeeltelijk op eikenhout gerijpt, waardoor de houttonen goed aansluiten bij de rokerige linzen en barbecuesaus.



Broccoli *



Challenger aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Rode peper *



Verse bladpeterselie *



Linzen



Gerookt paprikapoeder



Gemalen komijnzaad



Tomatenpassata



Sojasaus



Gezouten pinda's



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Voor dit hartige vegetarische gerecht maak je zelf een snelle barbecuesaus, waar je een klein beetje sojasaus aan toevoegt. Juist dat ene scheutje zorgt voor extra hartigheid zonder dat de saus naar soja gaat smaken. Het gerookte paprikapoeder geeft de linzen een rokerige smaak die goed bij de saus past.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Vergiet, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, steelpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **rokerige linzen in pittige barbecuesaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Schil de **aardappelen** (challenger) en snijd ze in grove stukken. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Hak de verse **bladpeterselie** grof. Giet de **linzen** af in een vergiet.



4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een steelpan en fruit de **sjalot**, de **knoflook**, de **rode peper**, het **gerookte paprikapoeder** en het **gemalen komijnzaad** 2 minuten. Schenk de **tomatenpassata** in de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en de honing toe en laat 4 – 5 minuten zachtjes koken. Meng er ¼ zakje **sojasaus** per persoon en de **linzen** door en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met peper.



2 BROCCOLI ROOSTEREN

Meng de **broccoli** met de helft van de zonnebloemolie op een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak 12 – 18 minuten in de oven, of tot de roosjes knapperig zijn ★★. Schep halverwege om.



5 AARDAPPELEN STAMPEN

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de roomboter en een klein scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.

★TIP

Je krijgt van ons meer rode peper dan je gebruikt in dit recept. Houd je van pittig? Voeg dan alle rode peper toe.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg ondertussen dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden en schep de **linzen** erop. Schep de **broccoli** eromheen. Bestrooi met de **peterselie** en garneer met de **pinda's**.

★★TIP

Zin in een experimentje? Laat de broccoli dan in de oven totdat hij donkerbruine plekjes begint te krijgen die net niet verbrand zijn. Dat maakt de broccoli extra smaakvol en knapperig.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Challenger aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Linzen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (g)	150	300	450	600	750	900
Sojasaus (zakje) 1) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Melk*				een scheutje		
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3017 / 721	364 / 87
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,8
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	17,6	2,1
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,8	0,3

ALLERGENEN

1) Glutens 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesam 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 51 | 2017

