



Tajine van linzen en groenten

met pitabroodjes, harissa en yoghurt



HARISSA

Harissa komt oorspronkelijk uit de Tunesische keuken. Het is een pittige pasta op basis van rode pepers, knoflook en komijn. Kijk op onze blog voor een recept om zelf harissa te maken.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Courgette



Lente-ui*



Harissa*



Komijnpoeder



Rode splitlinzen



Verse munt*



Volkoren pitabrood*



Magere yoghurt*

Totaal: 40-45 min. Discovery

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen 5 dagen

Tajines ontleen hun naam aan de aardwerken stoufpot waarin ze worden bereid, en die vooral in de Marokkaanse en Tunesische keuken veel worden gebruikt. Heb je zo'n prachtige pot niet in huis? Gebruik bij dan een braadpan voor een soortgelijk resultaat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Braad- of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **tajine van linzen en groenten**



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden, of maak bij stap 5 gebruik van een broodrooster. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en snijd vervolgens in blokjes. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



2 FRUITEN

Verhit de olijfolie in een braad- of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **harissa** (let op, pittig!) en **komijn** toe en bak nog 1 minuut.



4 MUNT SNIJDEN

Snijd ondertussen de **muntblaadjes** in smalle reepjes.



5 PITABROOD BAKKEN

Besprenkel de **pitabroodjes** met wat water en bak ze 4 - 6 minuten in de oven of in een broodrooster.

★ **TIP:** Maak je dit gerecht nog een keer? Het is ook erg lekker met pompoen of zoete aardappel. Snijd deze in kleine blokjes en voeg tegelijk met de linzen toe.



3 STOVEN

Voeg de **tomaat**, **courgette**, het witte en het grootste deel van het groene deel van de **lente-ui** en de **linzen** toe. Roer goed en schenk de bouillon in de pan. Laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Haal de deksel van de pan en kook nog 15 minuten, roer regelmatig door. De linzen mogen nog nat zijn!



6 SERVEREN

Verdeel de tajine van **linzen en groenten** over de borden. Garneer met de **yoghurt**, de **munt** en de overige **lente-ui**. Serveer samen met het **volkoren pitabrood**.

★ **TIP:** Rode linzen zijn snelkokende linzen en worden vaak in stoofpotten gebruikt omdat ze uit elkaar vallen (splitten) tijdens het koken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui (st) *	4	6	8	10	12	14
Harissa (tl) *	2	4	6	8	10	12
Komijnpoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rode splitlinzen (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt (blaadjes) 23) *	12	24	36	48	60	72
Volkoren pitabrood (st) 1) *	2	4	6	8	10	12
Magere yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie* (el)	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)	3414 / 816	353 / 84
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,4
Koolhydraten (g)	116	12
Waarvan suikers (g)	18,1	1,9
Vezels (g)	29	3
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	5,9	0,6


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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

   #HelloFresh

 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 31 | 2017

