LINZENSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL



Deze week gaan we na veel gerechten met vlees een heerlijk vegetarisch gerecht maken. Daarbij staat ook nog eens de veelzijdige zoete aardappel in de hoofdrol. Dit keer wordt hij gebruikt in een heerlijke, gezonde linzenschotel. 1 ding is zeker! Hij zit boordevol groenten. Wil je er toch wat vlees bij? Dat kan hoor, want dit gerecht is erg lekker met chipolata worstjes of wat kip. Het gerecht is ook altijd erg handig om vooruit te maken, zodat je op andere momenten een heerlijke, snelle, gezonde maaltijd hebt. Succes!





Benodigdheden voor 4-6 personen:

- 250 gram groene linzen
- 3 laurierblaadjes
- 400 gr zoete aardappelen
- 1 el traditionele olijfolie
- 2 el cajun kruiden (naar smaak)
- 3 rode punt paprika's

- 1 gele paprika
- halve courgette, in blokjes
- 400 gr tomatenblokjes BIO
- 30 gr platte peterselie
- Scheut rode wijn
- 10 - 12 cherrytomaatjes
- Peper en zout
- 3 tenen knoflook

1)Kneus 1 teentje knoflook en snijd deze door midden. Voeg deze samen met de linzen en laurierblaadjes in een pan met koud water en breng dit zachtjes aan de kook. Zet het vuur bij het kookpunt zachter en gaar de linzen in 18-20 minuten.

2) Schil ondertussen de zoete aardappelen en snijd deze in kleine blokjes van 2 bij 2 cm. Zodra de linzen klaar zijn, giet je alles af en verwijder je de knoflook en laurierblaadjes. Zet deze voor nu even op zij. Snijd vervolgens de cherrytomaatjes in halfjes, de courgette in blokjes en de paprika in grove stukjes. Leg de groente apart.

3) Kruid de zoete aardappelen met de cajun kruiden. Niet te veel! Mits je van pittig houdt. Verhit in een hapjespan de olie en bak de blokjes 10 min op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.

4)Pers na 8 minuten twee knoflooktenen erboven uit en voeg deze toe. Voeg daarna de cherrytomaatjes en de courgette toe en bak deze voor 2 à 3 minuten mee.

5) Voeg de tomatenblokjes, een goede scheut rode wijn en de blokjes paprika toe en verwarm dit 5 minuten mee. Doe als laatste de linzen erbij en verwarm alles nog 3 minuten door. Snijd de platte peterselie en roer deze door de schotel. Voeg als laatst naar smaak peper en zout toe!
6) Eetsmakelijk!

Heerlijk met een glas Feudi 125 Negroamaro del Salento (https://www.debigondier.nl/products/feudi-125-negroamaro-del-salento-igp?_pos=1&_psq=negro&_ss=e&_v=1.0) en genieten maar.

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.