



Smoky pompoenparten

met notige linzen-fetasalade



30-40min



2 personen

Deze knaloranje kanjer van een pompoen is geroosterd uit de oven op zijn winterbest. Deze keer hoef je pompoen niet zelf van de pitten te ontdoen, want wij leveren de pompoen gesneden in parten mee. Dus die mooie pompoen kan zó de oven in. Ondertussen maak je een salade van groene linzen, paprika, geroosterde pompoenpitten en een dressing op basis van granaatappel-extract. Makkelijk toch?

Wat je van ons krijgt

- pompoenparten
- feta ⁷
- gerookt paprikapoeder
- granaatappel-extract
- groene linzen
- rode paprika
- verse oregano
- pompoenpitten
- rode ui
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- middelgrote koekenpan
- oven
- zeef

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 675.0kcal, vet 38.2g, eiwit 27.9g, koolhydraten 48.7g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 230°C. Neem de **pompoenparten** uit de verpakking. Pel de **uien**, snijd ze in kwarten, maar houd de uienrokken intact.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **ui** en **pompoenparten** in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier en meng ze met 1-2el olijfolie en het **gerookte paprikapoeder**. Bestrooi met een flinke snuf zout en peper. Rooster de **groenten** in 25-30min gaar midden in de oven en schep halverwege om.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel intussen de **linzen** in een zeef onder de kraan schoon. Halveer de **paprika**, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in blokjes. Pluk de **oreganobladjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Verkrummel de **feta** grof. Pers de **citroen** uit.



4. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur 1-2min. Ze zijn klaar zodra ze beginnen te ploppen. Neem de **pitten** uit de pan en zet opzij tot stap 6.



5. Dressing maken

Meng 2-3el olijfolie met **1el citroensap**, het **granaatappel-extract**, 1el water, peper en een flinke snuf zout in een kommetje. Proef en breng de **dressing** op smaak met een snuf suiker als je 'm te zuur vindt.



6. Lizensalade maken

Meng de **linzen** met de **oregano**, **2/3e van de feta**, de **paprikastukjes** en de **dressing**. Proef en breng evt. op smaak met meer zout en peper. Schep de **lizensalade** op de borden en verdeel de **pompoenparten** en **ui** erover. Bestrooi met de **rest van de feta** en de **pompoenpitten**.