Hoofdgerechten / Schotland

volkoren pasta met linzen en pompoen · Schotland

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met pompoen en uitgelekte gekookte linzen, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op Schotland.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g volkoren pasta
- ☐ 500 g pompoen
- ☐ 10 g bieslook
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 15 g graanmosterd
- ☐ 2 g gedroogde tijm

Zo maak je het.

01 Kook de volkoren pasta volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

02 Maak de pompoen schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de pompoen toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

04 Spoel de uitgelekte gekookte linzen, laat uitlekken en verwarm enkele minuten door tot ze overal goed heet zijn.

05 Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. Voeg graanmosterd, bieslook, gedroogde tijm toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-gb-sct-09-16-36e9918