



COQUILLES MET LINZEN EN POMPOENSAUS



4 PERS.



45 MIN



VOORGERECHT

INGREDIËNTEN

- 8 stuks coquilles
- 70 gram bruine of beluga linzen (liefst zwarte beluga linzen)
- 1 blaadje laurier
- 1 flespompoeen
- 1 kleine ui
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 bos peterselie
- Citroensap van ½ citroen
- 25 gram olijfolie voor pompoenpuree + 3 eetlepels
- 100 ml kippenbouillon (van 1 blokje)
- 10 gram geraspte Parmezaanse kaas

STAP 1

Was de linzen en breng ze aan de kook met een blaadje laurier. Kook 20 minuten en voeg dan zout toe. Kook opnieuw 10 minuten tot ze gaar zijn. Giet af en laat afkoelen.

STAP 2

Snijd de helft van de flespompoeen in grove stukken en doe ze in een pan.

STAP 3

Voeg de kippenbouillon toe en breng het geheel aan de kook. Laat ongeveer 5-10 minuten sudderen tot zacht en gaar.

STAP 4

Snijd ondertussen de rest van de pompoeen in kleine blokjes, niet groter dan 1x1 cm. Snijd de ui in tweeën en dan in plakjes. Was de peterselie en hak ze fijn.

STAP 5

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de pompoenblokjes tot gaar en licht goudbruin. Bak in dezelfde pan de ui tot zacht en lichtbruin.



STAP 6

Meng de linzen met de ui, pompoeen, peterselie en kappertjes. Breng op smaak met (zout), peper en citroensap.

STAP 7

Verhit een koekenpan voor de coquilles op een hoog vuur. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en bak de coquilles tot goudbruin aan elke kant en net gaar. Dit duurt slechts 2-3 minuten als de pan goed heet is. Breng op smaak met (zout) en peper.

STAP 7

Serveer de borden met 2 lepels pompoensaus, linzen en coquilles.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	260 kcal
Vetten	16 gram
Koolhydraten	13 gram
Koolhydratenporties	1
Eiwitten	15 gram