

Linzenbowl met gebakken pompoen

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.518 kJ / 363 kcal

Vetten: **17 g** Eiwitten: **12,5 g**

Koolhydraten: **35,7 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	gekookte rode linzen
0,5	Hokkaidopompoen
1 el	olijfolie
0,5 tl	peper
0,5 tl	gemberpoeder
0,5 tl	gemalen komijnzaad
0,5	gele paprika
2	tomaten
Saus:	
2 el	olijfolie
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 tl	appelazijn
1 tl	honing
1 el	verse koriander

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g gekookte rode linzen - **0,5**

Hokkaidopompoen - **1 el** olijfolie - **0,5 tl** peper - **0,5**

tl gemberpoeder - **0,5 tl** gemalen komijnzaad

Doe de linzen in een lunchbox. Snijd de pompoen en wrijf in met olijfolie, peper, gember en komijn.

Bak 25 minuten op 200 °C.

Stap 2

Saus:

0,5 gele paprika - **2** tomaten - **2 el** olijfolie - **2 el**

Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 tl**

appelazijn - **1 tl** honing - **1 el** verse koriander

Snijd de paprika's en tomaten. Meng de ingrediënten voor de saus. Serveer de linzen met de saus, geroosterde pompoen en top af met de overige groenten.