

Geroosterde pompoensteak

met kruidige linzen en frisse yoghurt-tahin dressing

Menugang
Bijgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
30 minuten

Benodigdheden
Kookplaten
Stoomovens

Ingrediënten

Voor de pompoensteak:

- 1 flespompoen
- 400 gram groene du puy- of zwarte beluga-linzen
- 0,8 ltr groentebouillon (en anders gezouten water)
- Zonnebloemolie, peper & zout

Yoghurt-tahin dressing:

- 200 gr Griekse yoghurt
- Scheut olijfolie
- 3 el tahin
- 1 el komijnpoeder
- 8 stelen bladpeterselie
- 8 takjes koriander (of munt)
- Peper & zout
- Citroensap (optioneel)

Bereidingswijze

Bereiding pompoen

1. Snij de flespompoen voorzichtig (!) overlangs in 4 gelijke stukken.
2. Besmeer die met olie en peper & zout.
3. Rooster ze op een grillplaat met groeven, voor de mooie strepen. Rooster ze indien nodig na in de oven: circulatie-grill 220 C met toegevoegde stoom 1 of 2.

Bereiding linzen

1. Doe de linzen in een gesloten aardewerken of rvs-stoomschaal, voeg de bouillon of gezouten water toe (verhouding 1:2) en stoom 15-20 minuten.
2. Check de garing en smaak.

Yoghurt-tahin dressing:

1. Roer alle ingrediënten door elkaar. Proef en breng eventueel op smaak met peper, zout en/of kneepje citroensap.

Serveren:

1. Leg de pompoensteak op een warm bord.
2. Schep er een lepel linzen op en omheen.
3. Lepel de yoghurtdressing erop en maak af met wat kruidig groen: bosui, bieslook, rucola of basilicum, etc.