



Linzensalade met rode biet

met pecannoten en tahindressing



ca. 25min



2 personen

Deze snelle en makkelijke salade barst van smaak en kleur. Met de rode biet, wortel, kidneybonen, linzen en spinazie krijg je een veelzijdige hoeveelheid groenten en peulvruchten binnen. De dressing van sojasaus en tahin met knoflook en edelgistvlokken, en de pecannoten zorgen voor extra veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 wortel
- 1 blik groene linzen
- 1 blik kidneybonen
- 2 zakjes edelgistvlokken
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50g tahin ¹¹
- 25g pecannoten ¹⁵
- 150g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 885kcal, vet 48.9g, koolhydraten 69.5g, eiwit 34.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en rasp de **rode biet** grof. **Tip:** de **rode biet** geeft rood af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Spoel de **linzen** om in een zeef en laat ze uitlekken.



4. Pecannoten roosteren

Hak de **pecannoten** grof. Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pecannoten** in 2-3min goudbruin. **Let op,** ze kunnen snel verbranden. Schep ze uit de pan en laat afkoelen.



2. Bonen bakken

Spoel de **kidneybonen** ook om in een zeef en laat ze uitlekken. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de edelgistvlokken** en 1el olijfolie. Bak in ca. 15min knapperig in de oven.



5. Salade mengen

Schep de **spinazie** door de **salade**.



3. Dressing pureren

Pel de **knoflook** en doe in een hoge (maat)beker. Voeg de **sojasaus**, **tahin**, de **rest van de edelgistvlokken**, 2el olijfolie, 2el azijn en 2el water toe. Pureer tot een gladde **dressing** en proef of je nog peper wil toevoegen. Meng **3/4e van de dressing** met de **rode biet**, **wortel** en **linzen**.



6. Afmaken en serveren

Schep **3/4e van de bonen** en **pecannoten** door de **salade**. Verdeel de **salade** over de borden, bedruppel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de bonen** en **pecannoten**.