



Gepocheerd eitje met linzenstoof

met spinazie en pastinaakfriet



30-40min



2 personen

Van dit heerlijke bordje blijft absoluut niets over! De eiwitrijke linsensalade serveer je met frieten van pastinaak en een romige pesto van bieslook, peterselie, amandel en limoensap bovenop. De échte held van dit gerecht is het ei. Gepocheerd en wel is ze de zoete bekroning van het harde werk!

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 2 pastinaken
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blokje Italiaanse kaas ^{3,7}
- 100g babyspinazie
- 1 limoen
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- schuimspaan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 888kcal, vet 37.0g, koolhydraten 87.8g, eiwit 42.4g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Doe de **linzen** met ca. 1,5L water in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Kook de **linzen** in 25-30min op middelhoog vuur gaar. Schil de **wortel** en snijd 'em in dunne plakjes. Snijd de **bleekselderij** ook in dunne plakjes.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **wortel** en **bleekselderij** ca. 3min. Giet de **gekookte linzen** af in een zeef, laat kort uitlekken en voeg toe aan de pan. Schep de **spinazie** erdoor en laat de blaadjes slinken. Breng het geheel op smaak met peper, zout en de **rest van de cajunkruiden**.



2. Pastinaak snijden

Schil de **pastinaken** en snijd ze doormidden. Snijd de **dunnere helften** in de lengte door, de **dikkere helften** in **4 frietachtige staafjes**.



5. Pesto maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **bieslook** grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Doe de **kruiden** met de **limoenrasp**, de **helft van het limoensap**, de **kaas**, de **amandel**, 1el olijfolie, 3-4el water en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker en pureer glad. Voeg evt. meer water toe.



3. Pastinaak roosteren

Leg de **pastinaakfrietten** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl olijfolie, ca. de **helft van de cajunkruiden** en een snuf zout. Rooster de **frietten** 15-20min in de oven, tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Rasp ondertussen de **kaas** fijn.



6. Eieren pocheren

Breng voldoende water met 1el azijn in de kookpan aan de kook en zet dan het vuur lager. Breek de **eieren** één voor één boven het water en pocheer ze ca. 3min, totdat het eiwit gestold is en het eigeel nog vloeibaar is. Schep uit het water met een schuimspaan en leg op keukenpapier. Serveer de **linzen** met de **pastinaakfriet**, de **eieren** en een schepje **pesto**.