



Bonte linsensalade met rode biet

met pecannoten en tahindressing



ca. 25min



2 personen

Deze salade zit boordevol kleur en gezonde ingrediënten. Met de rode biet, wortel, zwarte bonen, linzen en spinazie krijg je een veelzijdige hoeveelheid groenten en peulvruchten binnen. De tahindressing met knoflook en edelgistsvlokken, en de pecannoten zorgen voor extra veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 wortel
- 1 blik linzen
- 1 blik zwarte bonen
- 2 zakjes edelgistvlokken
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50g tahin ¹¹
- 25g pecannoten ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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 785kcal, vet 48.9g, koolhydraten 47.0g, eiwit 30.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en rasp de **rode biet** grof. **Tip**, de **biet** geeft rood af, je kunt het beste keukenhandschoenen en een schort dragen. Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm ook 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 middellaag vuur en rooster de **pecannoten** in 2-3min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel aanbranden. Schep ze uit de pan en laat afkoelen.



2. Bonen bakken

Spoel de **zwarte bonen** 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, bedruip met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de bonen en pecannoten**.