

Vlotte linzen-venkelsalade

met sinaasappel en kruidenricotta



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- sinaasappel
- verse kruidenmix: munt, peterselie, basilicum & knoflookbieslook
- mesclunsla
- amandelen ¹⁵
- venkel
- gegrilde paprika
- ricotta ⁷
- groene linzen

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

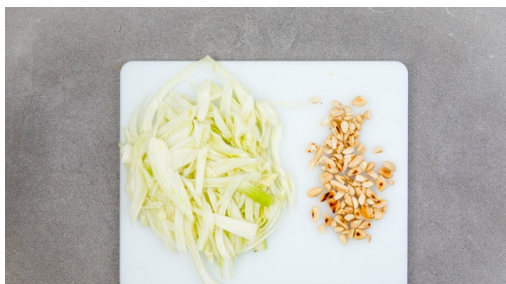
Kooktip

Rasp alleen het gekleurde deel van de sinaasappel. Het wit is namelijk erg bitter!

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



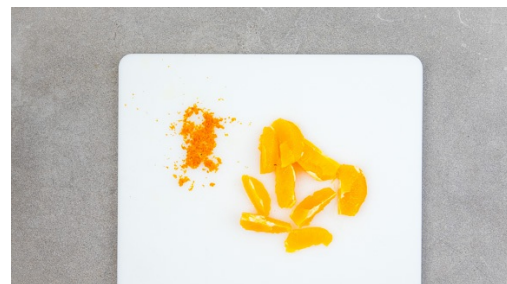
1. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 2-3min goudbruin en geurig. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Neem de **noten** uit de pan, laat ze wat afkoelen en hak grof. Houd de **amandelen** apart. Snijd intussen de stronk en het loof van de **venkel**. Snijd de **venkel** doormidden en dan in de lengte in dunne repen.



4. Venkel stomen

Voeg 100ml water aan de pan met **venkel** toe en kook zo nog 5min totdat de **venkel** gaar is. Voeg evt een extra scheutje water toe en kook iets langer als de **venkel** nog niet gaar is. Hak intussen de **knoflookbieslook** fijn en houd apart. Pluk de **ment-, peterselie- en basilicumblaadjes** en hak ze zo fijn mogelijk. Doe de **steeltjes** weg.



2. Sinaasappel voorbereiden

Verhit 1el olijfolie in de zojuist gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **venkel** 5min. Rasp de **sinaasappelschil** fijn, houd de **rasp** apart (**zie kooktip**). Maak de snijplank schoon. Snijd de kontjes van de **sinaasappel** en zet hem rechtop op de snijplank. Schil de **sinaasappel**, snijd het **vruchtvlees** in partjes en houd ze apart voor stap 5.



5. Kruidenricotta maken

Houd de **helft van de knoflookbieslook** apart voor stap 6. Meng de **rest van de knoflookbieslook** en de **andere gehakte kruiden** met de **ricotta**, 1/2tl azijn, 1/2tl zout en peper naar smaak. Voeg de **linzen** aan de venkelpan toe en bak 2min mee totdat ze warm zijn. Zet het vuur uit en roer dan de **rest van de dressing, sinaasappelpartjes** en **paprika** erdoor.



3. Dressing maken

Doe het **vrijgekomen sinaasappelsap** in een apart kommetje. Voeg er 2-3el olijfolie, **1tl sinaasappelrasp**, 1-2el azijn en een snuf zout en peper aan toe en roer tot een gladde **dressing**. Meng **1/3e van de dressing** met de **mesclunsla** en zet apart. Laat de **linzen** in een zeef uitlekken. Hak de **gegrilde paprika** grof.



6. Serveren

Verdeel de **groene salade** en de **gebakken linzen-venkelsalade** over de borden en verdeel de **kruidenricotta** in hoopjes erover. Bestrooi met de **amandelen** en de **rest van de knoflookbieslook**. Gebruik eventueel **overgebleven kruidenricotta** voor een ander recept.