



Low carb: Mediterrane linzensalade

met rode biet en mozzarella



20-30min



2 personen

Dankzij de voorgekookte bieten en linzen staat dit gerecht lekker snel op tafel. De bieten en cherrytomaten worden geroosterd, wat ze nét dat beetje extra geeft. Met romige mozzarella en verse basilicum erbij is het feest compleet.

Wat je van ons krijgt

- 500g voorgedroogde rode bieten
- 1 blik linzen
- 10g verse basilicum
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 bol mozzarella 7
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 565kcal, vet 32.7g, koolhydraten 37.6g, eiwit 24.0g



1. Rode bieten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Giet de **helft van de rode bieten** af in een zeef, laat ze kort uitlekken en snijd ze in partjes.

Let op, de **rode bieten** geven af, draag evt. handschoenen en een keukenschort. De **rest van de bieten** heb je niet nodig voor dit recept.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1½el azijn, 1-2el water en 1tl honing. Voeg de **fijngehakte basilicum** en **kruidenmix** naar **smaak** toe en breng de **dressing** goed op smaak met peper en zout.



2. Rode bieten roosteren

Verdeel de **rode bieten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 15-20min in de oven.



5. Mozzarella scheuren

Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur in hapklare stukken. Neem de **rode bieten** en de **cherrytomaten** van de bakplaat en laat ze ca. 5min afkoelen.



3. Salade voorbereiden

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Pluk de **basilicumblaadjes** en hak ca. **¾ van de blaadjes** fijn, hak de **rest van de blaadjes** grof. Halveer de **cherrytomaten** en voeg ze ca. 5min voor het einde van de baktijd toe aan de **rode bieten** in de oven.



6. Salade afmaken

Meng de **rode bieten** en de **cherrytomaten** met de **linzen**, de **babyspinazie** en ca. **¾ van de dressing**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **mozzarella** over de **salade** en besprenkel met de **rest van de dressing**. Bestrooi met de **rest van de basilicum** en serveer.