

DINNERLY



Low Carb Snelle linzensalade met gekookt ei

met spinazie, rode biet en cashewnoten



binnen 20min



2 personen

We hebben er eigenlijk niet eens twee keer over na hoeven denken om voorgekookte bieten en linzen in één maaltijd te gebruiken. Daardoor was dit recept net zo snel bedacht als jij het op tafel zet. Lekker hoeft niet lang te duren! Je serveert de salade met fijne babyspinazie en gekookte eieren. De knapperige cashewnoten maken het geheel af. Hmmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 biologische eieren ³
 - 1 blik biologische linzen
 - 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
 - 500g voorgekookte rode bieten
 - 100g babyspinazie
 - 25g gezouten cashewnoten
- 5,15

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

ALLERGENEN

eieren (3), pinda's (5), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 524kcal, vet 30.8g, koolhydraten 35.8g, eiwit 20.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een kleine kookpan voldoende water voor de **eieren** aan de kook. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



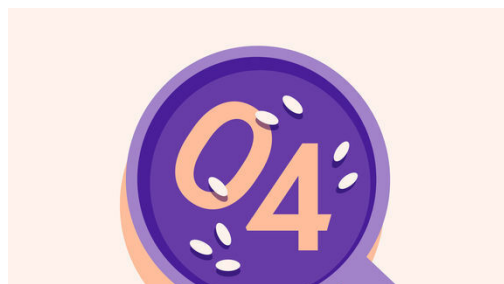
2. Kruidenolie bereiden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 2½el olijfolie, de knoflook en **kruidenmix** toe en bak ca. 1min tot ze goed geuren. Roer de **linzen** erdoor en bak 2min mee. Neem de pan dan van het vuur.



3. Eieren koken

Leg de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze op middelhoog vuur ca. 6min (zachtgekookt) tot 8min (hardgekookt). Giet de **eieren** af en laat schrikken onder de koude kraan.



4. Salade voorbereiden

Snij de **helft** van de **rode bieten** in grove blokjes van ca. 3cm (de **rest van de bieten** kun je in een andere maaltijd gebruiken). Meng met de **linzen**, ½el azijn en ½tl honing. Kruid met peper en zout. **Tip:** rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



5. Afmaken en serveren

Pel de **eieren** en halveer ze. Meng de **spinazie** met de **linsensalade**. Verdeel de **salade** over borden, leg de **eieren** erbij en garneer met de **cashewnoten**.



6. Verfrissing en umami

Wil je het recept wat extra pit geven? Gebruik dan wat citroensap in plaats van azijn en garneer de salade met verkruimelde feta of parmezaan.