



Gepocheerd eitje met linzenstoof

en pastinaakfriet getopt met amandelpesto



30-40min



2 personen

Mmmm...van dit heerlijke bordje blijft absoluut niets over! De eiwitrijke linzensalade serveer je met frieten van pastinaak en een romige pesto van bieslook, peterselie, amandelen 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

- 150g groene linzen
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 2 pastinaken
- 1 wortel
- 5g kipkruiden
- 1 blokje Italiaanse kaas ^{3,7}
- 1x babyspinazie
- 1 limoen
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 20g verse kruidenmix: peterselie & bieslook
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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 687.0kcal, vet 26.9g, koolhydraten 65.3g, eiwit 34.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de **linzen** met ca. 2L licht gezouten water in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Kook de **linzen** in 25-30min op matig vuur gaar. Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in dunne plakjes.



4. Groenten bakken

Verhit 1/2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak de **wortel** en **bleekselderij** ca. 3min. Voeg dan de **linzen** samen met de **spinazie** aan de groentepan toe en zet het vuur lager. Blijf roeren tot de blaadjes zijn geslonken. Breng de **linzen** op smaak met peper, zout en een **snuf kipkruiden**.



2. Pastinaak snijden

Snijd de **pastinaken** in vingerdikke staafjes.



3. Pastinaak roosteren

Leg de **pastinaken** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de kipkruiden**, 2-3tl olijfolie en een snuf zout. Rooster de **pastinaken** 15-20min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruin randjes hebben. Rasp de **kaas** fijn.



5. Pesto maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Hak de **peterselie** grof. Doe de gesneden **kruiden** met de **amandelen**, **kaas**, **limoenrasp**, **1el limoensap**, 1el olijfolie, 1/4tl zout, een snuf peper en 3-4el water in een hoge (maat)beker. Pureer glad en verdun evt. de **pesto** met een beetje water.



6. Eieren pocheren

Breng ruim water met 4-5el azijn in de gebruikte kookpan aan de kook en zet het vuur lager. Breek de **eieren** één voor één boven het water en pocheer ze ca. 3min, totdat het eiwit gestold is. Schep met een schuimspaan uit het water. Serveer de **linzengroenten** met de **pastinaak**, een schepje **pesto** en **ei**.