



Linzensalade met ovengroenten

en kruidige fetacrème



30-40min



2 personen

Als klein kind waren wij ook niet al te blij als mam riep: tijd voor linzen! Deze bijzonder eiwitrijke peulvrucht is echter ontzettend veelzijdig en dat laten we je met dit recept zien. Je stooft de linzen kort en serveert ze in de vorm van een salade met geroosterde venkel, wortel en rode ui. De romige fetasaus met verse kruiden en een pittig pepertje sprenkel je er op het eind overheen. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1x feta ⁷
- 1 citroen
- 1 verse chilipeper
- 15g verse kruidenmix: munt & dragon
- 1 blik linzen
- 1 kuipje honing

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- dunschiller
- 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 574kcal, vet 25.4g, koolhydraten 59.6g, eiwit 21.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **wortels** en snijd ze in vingerlange en dunne staafjes. Snijd de **venkel** doormidden en vervolgens in smalle reepjes. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in partjes en haal de **uirokken** van elkaar los.



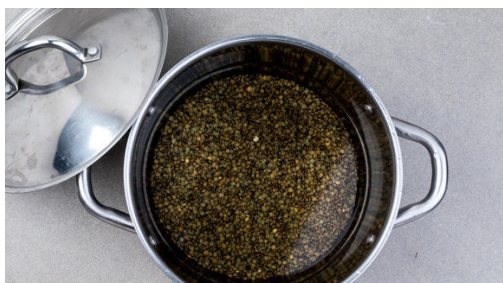
2. Groenten roosteren

Verdeel de **uirokken**, **wortels** en **venkel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Rooster de **groenten** in 25-30min gaar en goudbruin in de oven. Schep halverwege om.



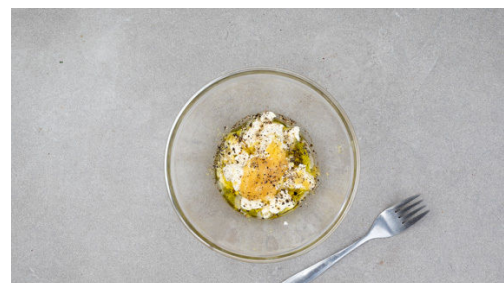
3. Toppings voorbereiden

Verkruimel de **helft van de feta** (gebruik evt. meer **kaas** of bewaar deze voor een ander recept). Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **chilipeper** schuin in dunne ringetjes (verwijder de pitjes als je niet van pittig houdt). Hak de **dragon** zonder hardere steeltjes grof. Hak de **muntblaadjes** grof.



4. Linzen opwarmen

Hak de **rest van de ui** fijn. Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Verhit 1-2tl olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **gehakte ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg dan de **linzen** met een scheutje water toe en warm ze in 5-10min al af en toe roerend op, tot het water is verdampt. Zet het vuur indien nodig lager.



5. Fetacrème maken

Doe de **helft van de feta** met de **honing**, **citroenrasp**, **1-2el citroensap**, **1-2el olijfolie** en een snuf zout en peper in een kommetje. Roer tot een **romige crème** ontstaat. Voeg dan de **dragon**, de **helft van de munt** en **chilipeper** toe en roer door.



6. Linzensalade maken

Breng de **linzen** op smaak met peper en evt. zout. Schep de **linzen** en **geroosterde groenten** op. Bestrooi met de **rest van de feta** en de **munt** en geef de **fetacrème** erbij.