



Rundersaucijsjes met prei en courgette

en linsensalade met croutons



ca. 25min



2 personen

Na een dag ravotten in de sneeuw, roept je moeder dat het eten klaar is. Vrolijk ren je door de tuindeur naar binnen en schuift aan voor een dampende kom linzensoep met stukjes runderworst. Wij zouden Marley Spoon niet zijn als we geen kleine draai aan dit recept zouden geven. Vandaag vervang je de soep door een linsensalade met rucola en een stevige portie groenten. Krokante croutons erbij en het feest kan niet meer stuk.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 courgette
- 2 rundersaucijsjes
- 1 zakje groene olijven
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 blik linzen
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 849kcal, vet 52.4g, koolhydraten 55.0g, eiwit 35.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Snijd de **prei** in ca. 2cm dikke ringen. Halveer de **courgette** overdwars en snijd in reepjes van ca. 1cm breed.



2. Groenten roosteren

Hussel de **groenten** in een kom om met 1 el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Snijd de **worstjes** diagonaal in dunne plakjes en leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier. Schuif de **groenten** in het bovenste gedeelte van de oven en de **worstjes** in het onderste gedeelte. Rooster 10-12min tot de **groenten** goudbruin en gaar zijn.



4. Croutons roosteren

Haal de bakplaat met de **rundersaucijsjes** uit de oven. Scheur de **ciabatta's** in grove stukken en hussel in een kom met 1 el olijfolie en de **kruidenmix**. Leg naast de **worst** op de bakplaat. Wissel de bakplaten om in de oven en rooster de **croutons** boven de **groenten** in 6-8min goudbruin en knapperig – haal de **groenten** er evt. eerder uit als ze al gaar zijn.



5. Linzen afspoelen

Spoel de **linzen** af in een zeef met koud water en laat uitlekken.



3. Dressing maken

Vul een hoge (maat)beker met de **helft van de olijven**, 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd, 1tl honing en een snuf peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een gladde **dressing**. Roer evt. 1-2el water door de **dressing** om de gewenste consistentie te bereiken.



6. Salade maken

Meng de **linzen** en de **rucola** met de **dressing** en verdeel over de borden. Schik de **ovengroenten** en de **worst** erop. Garneer met de **croutons** en de **rest van de olijven** en dien op.