

DINNERLY



Saucijsjes en linzen uit de oven met groenten en romige yoghurtdip



ca. 30min



2 personen

Hou je van koken maar heb je een hekel aan afwassen? We've got you covered! Dit recept vereist weinig meer dan een oven, een bakplaat, een zeef en een koksmes. Hussel alles goed door elkaar en bak het in de oven. Zo makkelijk, zo voedzaam, zo lekker. Helemaal Dinnerly.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 2 wortels
- 1 blik biologische linzen
- 2 rundersaucijzen
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

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 596kcal, vet 29.1g, koolhydraten 40.1g, eiwit 36.5g



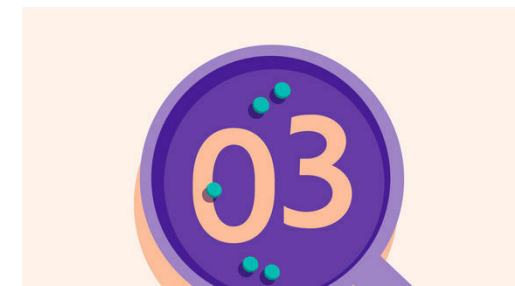
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de harde onderkant van de **venkel**, halveer de **venkel** in de lengte en snij in repen van ca. 0,5cm breed. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Schil of schrob de **wortels**, halveer ze en snij in lange repen van ca. 0,5cm breed.



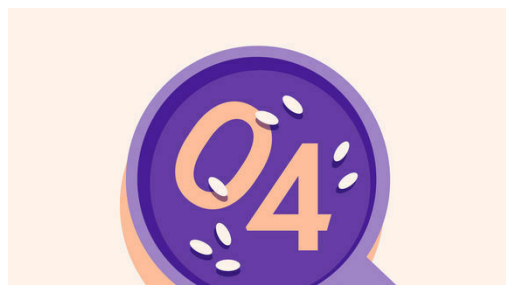
2. Ingrediënten mixen

Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Meng ze met de **venkel**, de **wortel**, de **kruidentmix**, de **worsten**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



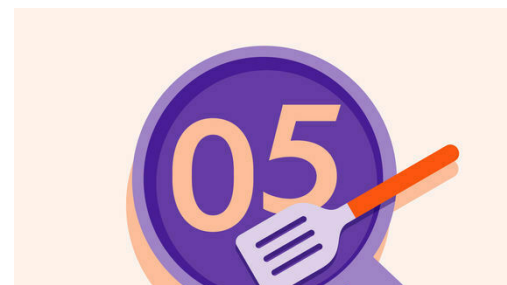
3. Gerecht bakken

Verdeel het geheel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster 18-20min in de oven, tot alles gaar en mooi bruin is.



4. Dip maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers de helft daarvan heel fijn. Roer de gesneden knoflook en een snuf peper en zout door de **yoghurt**. (De rest van de knoflook gebruiken we hier niet.)



5. Afmaken en serveren

Snij het **venkelgroen** fijn, als dat aan de knol zat. Verdeel de **ovengroenten** en de **worsten** over de borden. Garneer met het **venkelgroen** en serveer met de **yoghurtdip**.



6. Restjes boven alles

Een halve teen knoflook over – wat zullen we daarmee doen...? Knoflookbrood maken, natuurlijk! Snij of pers de knoflook heel fijn en meng met 1-2el olijfolie en wat peper en zout. Snij een baguette in plakjes en bestrijk deze met de knoflookolie (gebruik evt. een bakkwast). Bak in de oven tot ze knapperig zijn en geniet!