



Linzensalade met biefreepjes

en Midden-Oosters gekruide groenten



20-30min



2 personen

Wist je dat je met een portie linzen niet alleen een goede hoeveelheid foliumzuur binnenkrijgt, maar ook een flinke hoeveelheid ijzer en proteïnen? Geen wonder dus dat we deze kleine peulvruchten graag in onze recepten verwerken. Vandaag maak je er een snelle linzen-paprikasalade van, die je op smaak brengt met verse peterselie en vergezelt van kruidige groenten en biefreepjes. It's a winner!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 10g verse peterselie
- 1x biefreepjes
- 1 blik groene linzen
- 1 zakje shoarmakruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- honing of suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

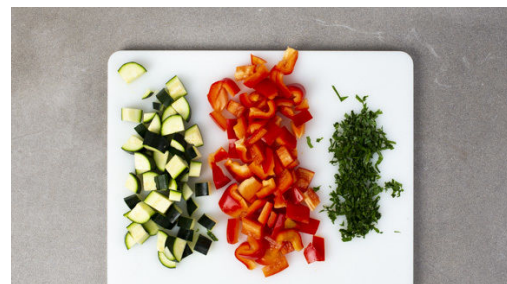
Voedingswaarde per portie

calorieën 525kcal, vet 21.1g, koolhydraten 38.0g, eiwit 39.8g



1. Smaakmakers snijden

Halveer en pel de **ui**. Snijd **een helft** in dunne, halve ringen en hak de **andere helft** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **courgette** in lengte in vier repen en dan in stukjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Pluk de **peterselieblaadjes**, hak **3/4e van de blaadjes** fijn en bewaar de **rest van de blaadjes** voor stap 6. Doe de steeltjes weg.



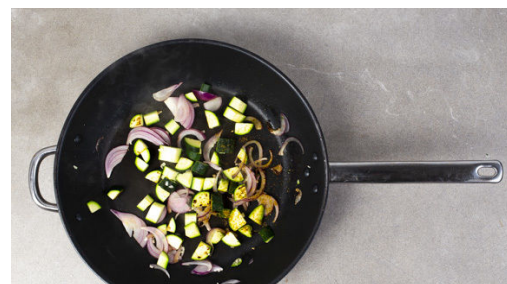
3. Vlees bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en voeg de **biefreepjes** met een snuf peper en zout toe. Bak 30sec-1min tot de **biefreepjes** rondom dichtgeschroeid en goudbruin zijn. Schep het **vlees** dan meteen uit de pan en zet opzij.



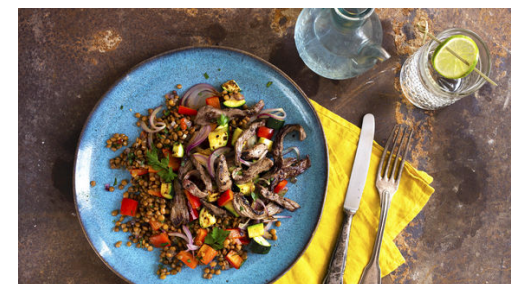
4. Linzen toevoegen

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan en bak de **paprika** met de **fijnggehakte ui** 1-2min. Voeg de **linzen in hun vocht** en 1/2tl honing of suiker toe en breng al langzaam roerend aan de kook. Kook 3-5min op middellaag vuur totdat het vocht is verdampt. Roer dan 1-2tl azijn en de **fijnggehakte peterselie** door de **linzen** en breng ze op smaak met peper en zout



5. Courgette bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 2-3min totdat hij goudbruin begint te kleuren. Voeg de **rest van de ui** samen met de **knoflook**, **shoarmakruiden** en een flink snuf zout toe en roerbak 2min.



6. Serveren

Voeg op het einde de **biefreepjes** aan de **courgette** toe en verwarm in ca. 1min. Schep de **linsensalade** op en serveer met **courgette** en **biefreepjes** bovenop. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.