



Low carb: Linzensalade met ovengroente

met venkel, wortel en kruidenkaas dressing



30-40min



2 personen

Vandaag op het menu: vegetarisch op z'n best! Een kleurrijke maaltijdsalade met linzen, geroosterde venkel, wortel en rode ui. En de romige fetadressing met verse kruiden en een pittig pepertje sprenkel je er op het eind overheen. Voedzaam, vullend en low carb tegelijk - eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 100g feta ⁷
- 1 onbehandelde citroen
- 1 chilipeper
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 blik linzen
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- 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 602kcal, vet 35.8g, koolhydraten 44.1g, eiwit 20.5g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in de lengte doormidden of in vieren. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden. Verwijder de stronk en snijd de **venkel** in smalle reepjes. Halveer en pel de **ui**. Houd **een helft** apart, en snijd de **andere helft** in partjes en haal de **uirokken** van elkaar los.



4. Linzen opwarmen

Spoel de **linzen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Hak de **achtergehouden uihelft** fijn. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **gehakte ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg de **linzen** met 1-2el 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.



2. Groente roosteren

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



5. Dressing maken

Roer de **helft van de verkruidelde feta** met 1tl honing, de **citroenrasp**, **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout tot een romige **dressing**. Voeg de **peterselie**, ca. **2/3 van de munt** en de **chilipeper naar smaak** toe.



3. Smaakmakers voorbereiden

Verkruidel de **feta**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes. Verwijder evt. de zaadlijsten als je niet van pittig houdt. Pluk de **muntblaadjes** en snijd grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Afmaken en serveren

Breng de **linzen** op smaak met **1tl of meer granaatappelextract**, en peper en zout. Schep de **linzen** en **geroosterde groente** op. Bestrooi met de **rest van de feta** en de **munt**, en besprenkel met de **dressing**.