



Low carb: Linzensalade met ovengroente en kruidenkaasdressing



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 biologische linzen
- 1 zakje granaatappel-extract

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- citrusspers
- 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 613kcal, vet 36.4g, koolhydraten 46.0g, eiwit 20.8g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schrob of schil de **wortels** en snijd in de lengte doormidden of in vieren. Halveer en verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snijd dan in smalle repen. Pel en halveer de **ui** en leg **1 helft** opzij. Snijd de **andere helft** in partjes en scheid de afzonderlijke lagen.



4. Linzen opwarmen

Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Snipper de **rest van de ui** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Verlaag het vuur. Voeg de **linzen** en 1-2el water toe en warm in 5-10min op, tot het water is verdampt. Roer regelmatig.



2. Groente roosteren

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



5. Dressing maken

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



3. Smaakmakers voorbereiden

Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Snijd de **peper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Pluk de **muntblaadjes** en snijd grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Afmaken en serveren

Breng de **linzen** op smaak met **1tl granaatappel-extract of meer naar smaak** en peper en zout. Schep de **linzen** en **geroosterde groente** op borden. Bestrooi met de **rest van de feta** en de **munt**, besprenkel met de **dressing** en serveer.