



Bonte linsensalade met rode biet

met pecannoten en tahindressing



ca. 20min



2 personen

Deze salade zit boordevol kleur en gezonde ingrediënten. Met de rode biet, wortel, kidneybonen, linzen en spinazie krijg je een veelzijdige hoeveelheid groente en peulvruchten binnen. De tahindressing, met knoflook en edelgistsvlokken, en de pecannoten zorgen voor extra veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 wortel
- 1 blik biologische linzen
- 1 blik biologische kidneybonen
- 2 zakjes edelgistvlokken
- 1 teen knoflook
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 50g tahin ¹
- 25g pecannoten ³
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

sesamzaad (1), soja (2), noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 879kcal, vet 48.8g, koolhydraten 69.2g, eiwit 33.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en rasp de **rode biet** grof.

Tip: rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken.



2. Bonen bakken

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Meng de **bonen** met de **helft van de edelgistvlokken** en 1el olijfolie en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **bonen** in ca. 15min knapperig in de oven.



3. Dressing pureren

Pel de **knoflook**. Doe de **knoflook**, **sojasaus**, **tahin**, de **rest van de edelgistvlokken**, 2el olijfolie, 2el azijn en 2el water in een hoge (maat)beker)) en pureer tot een gladde **dressing**. Proef en breng evt. op smaak met peper. Meng **¾ van de dressing** met de **rode biet, wortel en linzen**.



4. Pecannoten roosteren

Hak de **pecannoten** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pecannoten** in 2-3min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij.



5. Salade mengen

Schep de **spinazie** door de **salade**.



6. Afmaken en serveren

Schep **¾ van de bonen en pecannoten** door de **salade**. Verdeel de **salade** over borden, bedruppel met de **rest van de dressing**, bestrooi met de **rest van de bonen en pecannoten** en serveer.