



Gepocheerd eitje met linzenstoof

en knolselderijfriet getopt met amandelpesto



30-40min



2 personen

Van dit heerlijke bordje blijft absoluut niets over! De eiwitrijke linsensalade serveer je met frieten van knolselderij en een romige pesto van bieslook, peterselie, amandelen en limoensap bovenop. De échte held van dit gerecht is het ei. Gepocheerd en wel is ze de zoete bekroning op het harde werk!

Wat je van ons krijgt

- 150g groene linzen
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 pastinaak
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 blokje Italiaanse kaas ^{3,7}
- 1x babyspinazie
- 1 limoen
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer en maatbeker
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef
- schuimspaan
- fijne keukenrasp
- waterkoker

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 26.5g, koolhydraten 52.9g, eiwit 28.7g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de **linzen** met 1L water en 1/2tl zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Kook de **linzen** in 25-30min op matig vuur gaar en giet ze af. Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in dunne plakjes.



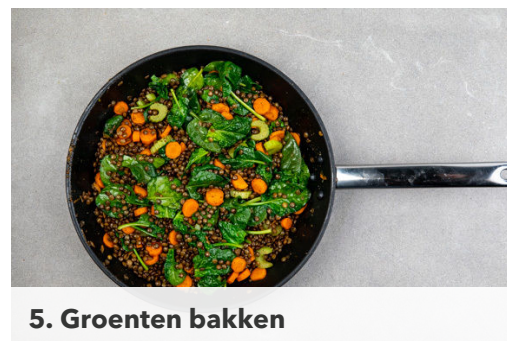
4. Pesto maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Hak de **peterselie** grof. Doe de gesneden **kruiden** met de **amandelen**, **kaas**, **limoenrasp**, **1el limoensap**, **1el olijfolie**, **1/4tl zout**, een snuf peper en **3-4el water** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en verdun de **pesto** evt. met een beetje water.



2. Pastinaak snijden

Schil of schrob de **pastinaak** en snijd hem in vingerdikke staafjes.



5. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een waterkoker. Verhit 2tl olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak de **wortel** en **bleekselderij** ca. 3min. Voeg de **linzen** en de **spinazie** toe en zet het vuur lager. Blijf roeren tot de **spinazie** is geslonken. Breng de **linzenstoof** op smaak met peper, zout en een **snuf cajunkruiden**.



3. Pastinaak roosteren

Leg de **pastinaakfriet** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de cajunkruiden**, 2-3tl olijfolie en 1/4tl zout. Rooster de **frietten** 15-20min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Rasp de **kaas** fijn.



6. Eieren pocheren

Doe het gekookte water met 4-5el azijn in de gebruikte kookpan, breng opnieuw aan de kook en zet dan het vuur lager. Breek de **eieren** één voor één boven het water en pocheer ze ca. 3min, totdat het eiwit gestold is. Schep de **eieren** met een schuimspaan uit het water. Serveer de **linzenstoof** met de **knolselderijfriet**, een schepje **pesto** en een **ei**.