



Low-carbsalade met gegrilde halloumi

en linzen, peer en tahindressing



ca. 20min



2 personen

Snel, gezond en ook nog lekker – het is soms moeilijk om die drie elementen te combineren, maar het lukte chef Elisabeth met deze heerlijke linsensalade. Hij is low carb, zit vol met peulvruchten, groenten én fruit en hij staat in een half uur op tafel. En om het extra lekker te maken, serveer je er een paar mooie gegrilde plakken halloumi bovenop.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x halloumi ⁷
- 1 blik groene linzen
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 peer
- 1 tomaat
- 1x babyromanasa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grillpan of middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 48.0g, koolhydraten 39.3g, eiwit 50.4g



1. Dressing maken

Pers **1 citroenhelft** uit. Meng de **tahin** met 1/2tl zout en voeg geleidelijk **3tl citroensap** toe. Meng met de **sesam**, een snuf peper en 2el olijfolie tot een gladde **dressing**. Roer er tot slot 2el water door. Let op: voeg de ingrediënten niet in één keer toe, dan wordt je **dressing** klonterig.



4. Linzen afgieten

Laat de **linzen** uitlekken in een zeef. Hak de **verse kruiden** zonder harde steeltjes fijn.



2. Halloumi snijden

Snijd de **halloumi** in plakken van ca. 1cm dik.



5. Groenten en fruit snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes. Snijd de **tomaat** in partjes. Verwijder de stronkjes en snijd de **sla** in reepjes.



3. Halloumi grillen

Verhit een grillpan (of een middelgrote koekenpan) op hoog vuur en bak de **halloumi** 2-4min per zijde, tot er mooie grillstrepen ontstaan.



6. Salade samenstellen

Schep de **linzen** om met de **verse kruiden**, **peer**, **tomaat**, **sla** en **3/4e van de dressing**. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **linzensalade** op en serveer de **halloumi** er bovenop. Besprenkel met de **rest van de dressing** en snijd evt. de **rest van de citroen** in partjes om erbij te geven.