



Linzensalade met feta

en ovengroenten met verse kruiden



30-40min



2 personen

Vandaag op het menu: vegetarisch eten 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 citroen
- 1 verse chilipeper
- 15g verse kruidenmix: dragon & munt
- 1 blik groene linzen

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 584kcal, vet 33.3g, koolhydraten 46.3g, eiwit 20.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schrob of schil de **wortels** en snijd ze in dunne staafjes. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden, verwijder de stronk en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Halveer en pel de **ui**. Houd **1 helft** apart, 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 **rest van de ui** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **gehakke 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. Groenten roosteren

Verdeel de **wortels**, **venkel** en de **uirokken** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **groenten** 25-30min gaar en goudbruin in de oven. Schep halverwege om.



5. Dressing maken

Doe de **helft van de verkruimelde feta** met 1el honing, de **citroenrasp**, **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper in een kommetje. Roer tot een romige **dressing** ontstaat. Voeg de **dragon**, ca. **2/3e van de munt** en de **chilipeper naar smaak** toe.



3. Smaakmakers voorbereiden

Verkruimel **2/3e van de feta** (of meer als je dat lekker vindt). Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes. Verwijder evt. de pitjes als je niet van pittig houdt. Pluk de **dragon** en de **mun**t en hak ze apart grof



6. Serveren

Breng de **linzen** op smaak met zout en peper. Schep de **linzen** en **geroosterde groenten** op. Bestrooi met de **rest van de feta** en de **mun**t, en besprenkel met de **dressing**.