



Zomerse linzensalade met rode biet

met kidneybonen, pecan en tahinidressing



ca. 25min



2 personen

Deze zomerse salade zit boordevol kleur en gezonde ingrediënten. De perfecte tegenhanger voor al die zomerse barbecues, ijsjes en drankjes op het terras. Met de rode biet, wortel, kidneybonen, linzen en spinazie krijg je een veelzijdige hoeveelheid groenten en peulvruchten binnen. De tahinidressing met knoflook en edelgistvlokken, en de pecannoten zorgen voor extra veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 wortel
- 1 blik groene linzen
- 1 blik kidneybonen
- 2 zakjes edelgistvlokken
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje tahini ¹¹
- 25g pecannoten ¹⁵
- 150g spinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 818kcal, vet 41.5g, koolhydraten 70.8g, eiwit 33.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en rasp de **rode biet** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm ook grof. Spoel de **linzen** om in een zeef en laat ze uitlekken.



2. Bonen bakken

Spoel de **kidneybonen** ook om in een zeef en laat ze uitlekken. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de edelgistvlokken** en 1el olijfolie. Bak in ca. 15min knapperig in de oven.



3. Dressing pureren

Pel de **knoflook** en doe in een hoge (maat)beker. Voeg de **sojasaus**, **tahini**, de **rest van de edelgistvlokken**, 2el olijfolie, 2el azijn en 2el water toe. Pureer tot een gladde **dressing** en proef of je nog peper wil toevoegen. Meng **3/4e van de dressing** met de **rode biet**, **wortel** en **linzen**.



4. Pecannoten roosteren

Hak de **pecannoten** grof en rooster ze 2-3min in een kleine droge koekenpan. Schep ze uit de pan en laat afkoelen.



5. Salade mengen

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



6. Afmaken & serveren

Schep **3/4e van de bonen en pecannoten** door de **salade**. Verdeel de **salade** over de borden, bedruppel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de bonen en pecannoten**.