

RECEPT

Lauwarme linzensalade met kerstomaatjes

Lunchgerecht of voorgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd : 20 minuten

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
100 gram blonde linzen (ongekookt)
Half bakje cherrytomaten, 125 gram
8 snackaugurkjes met tuinkruiden (HAK)
2 eetlepels olijfolie
1 – 2 eetlepels witte wijnazijn of witte balsamico azijn
2 theelepels grove mosterd
Peper en zout naar smaak



Bereidingswijze

Kook de linzen in ruim water gaar. Voeg pas na 15 minuten zout toe. Dit verkort de kooktijd.

Snijd de cherrytomaten in vieren en de snackaugurkjes in plakjes.

Vermeng in een kom de azijn, de olie en de mosterd. Voeg de tomaten en augurkjes toe.

Haal van de ijsbergsla 4 mooie bladeren.

Giet de linzen af in een zeef als ze gaar zijn. Laat even uitlekken en roer de nog warme linzen door het tomatenmengsel. Zo kunnen de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.

Leg de ijsbergslabladeren op 4 bordjes en verdeel de linzensalade erover.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 121 kcal

Eiwit: 8 gram

Vet: 5 waarvan verzadigd : 1 gram

Koolhydraten: 12 gram

Vezels: 6 gram