



# LINZEN-PARELCOUSSALADE MET RODEBIETENCRÈME

met geitenkaas, appel en dille



Parelcouscous



Linzen



Rode ui



Citroen ✨



Walnoten



Appel



Voorgekookte rode bieten ✨



Verse dille ✨



Yoghurt-tahinsaus ✨



Veldsla ✨



Verse geitenkaas ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Rood, oranje, groen of bruin – linzen zijn er in verschillende kleuren. Ze zitten allemaal boordevol ijzer, vezels en eiwitten en worden vaak als vleesvervanger gebruikt. Vanavond maak je er een lauwwarme salade mee. De rodebietencrème geeft het gerecht een prachtige kleur en de dille zorgt voor een lekker frisse smaak.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, koekenpan, staafmixer en hoge kom.  
Laten we beginnen met het koken van de **linzen-parelcouscoussalade met rodebietencrème**



## 1 PARELCOUSCOUS KOKEN

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelcouscous. Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Laat de **linzen** uitlekken.



## 3 RODEBIETENCRÈME MAKEN

- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **walnoten** goudbruin.
- Pureer de **biet** met de **yoghurt-tahinsaus**, peper en zout en per persoon 1 el **citroensap**, ½ el honing en een ½ el extra vierge olijfolie in een hoge kom met de staafmixer tot een gladde saus.
- Voeg de **linzen**, **appel**, **ui**, de overige extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn toe aan de **parelcouscous**. Schep om.



## 2 SNIJDEN

- Snipper de **rode ui** en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft in parten.
- Hak de **walnoten** grof. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in smalle partjes.
- Snijd de **rode biet** in grove stukken.
- Hak de **dille** grof.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **veldsla** en de **parelcouscous-linzensalade** over de borden. Garneer met de **geitenkaas**, **geroosterde walnoten**, **dille** en **citroenpartjes**. Serveer met de **rodebietencrème**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	40	80	120	160	200	240
Gekookte linzen (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Walnoten (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Voorgekookte rode bieten (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	75	100	125	175	200

### Zelf toevoegen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	432 / 103
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	29,5	4,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,7	2

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

**TIP:** Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 25 g geitenkaas per persoon en roer geen olijfolie door de parelcouscous, maar gebruik alleen een halve eetlepel olijfolie in de rodebietencrème.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

