



WINEBOX

**Masan blanc**  
Masan Blanc is lekker licht en aromatisch en biedt een fris tegengewicht bij deze rijkgevulde linzensalade.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Linzensalade met spinazie, bieten, danablu en pecannoten

Met frisse bladpeterselie

Deze linzensalade wordt op smaak gebracht met danablu. Danablu is een Deense blauwschimmelkaas die 12 weken gerijpt is. Deze machtige kaas is erg lekker bij de zoete rode bietjes, spinazie, rode ui en zwarte balsamicoazijn. Een echte smaakbom!



20-25 min



supersimpel



eet binnen  
3 dagen



vegetarisch



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Spinazie



Verse bladpeterselie



Danablu



Rode ui



Rode bieten



Linzen



Pecannoten

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Rode bieten (g)	150	300	450	600	750	900
Pecannoten (g) <b>8) 19) 22)</b>	15	30	40	50	60	70
Spinazie (g) <b>23)</b>	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie (takjes) <b>23)</b>	3	6	9	12	15	18
Danablu (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Honing (tl)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**7)** Melk/lactose **8)** Noten  
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** (andere) noten en selderij.

## Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom

**Voedingswaarden** 595 kcal | 24 g eiwit | 39 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 20 g vezels



**1** Meng de groene linzen met 200 ml water per persoon en een snuffje zout in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 20 - 25 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snijd de rode ui in halve ringen. Snijd de bieten in dunne plakken. Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de pecannoten 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de rode ui en bieten 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en roerbak nog 1 minuut zodat het zuur van de azijn kan vervliegen.



**4** Maak een dressing in de saladekom van de extra vierge olijfolie, overige zwarte balsamicoazijn, honing en peper en zout.

**5** Scheur de spinazie klein en snijd de peterselie fijn. Meng de spinazie met de rode ui, bieten en de helft van de peterselie en voeg toe aan de saladekom. Voeg als laatste de linzen en de helft van de danablu toe aan de salade.

**6** Verdeel de salade over de borden en garneer met de pecannoten, overige peterselie en overige danablu.



**Tip!** Wist je dat dit gerecht bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan foliumzuur bevat? Deze vitamine is van belang voor een goed energieniveau. Daarnaast is dit gerecht rijk aan voedingsvezels en bevat het bijna net zoveel calcium als een beker melk.

Bieten geven kleur af. Wrijf je handen in met wat olijfolie voordat je de bieten gaat snijden. Zo trekt de rode kleur niet in je handen.