



WINEBOX

Sedosa Blanco
Deze salade is lekker fris. Daarom is deze al even frisse wijn een goede keuze! Deze mix van de druiven verdejo en sauvignon komt uit het midden van Spanje.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2016

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

Linzensalade met spinazie, bieten, danablu en pecannoten

Met heerlijke blauwschimmelkaas

Je voegt danablu toe aan deze salade, wat zorgt voor een krachtige smaak. Danablu is een Deense blauwschimmelkaas die 12 weken rijpt wordt. Deze machtige kaas is erg lekker bij de zoete rode bietjes. Dat alles in combinatie met spinazie, rode ui en zwarte balsamicozijn maakt van dit gerecht een echte smaakbom!

bewaar in de koelkast



20-35 min



supersimpel



glutenvrij



vegetarisch



pittig



Rode ui



Rode bieten



Spinazie



Linzen



Verse bladpeterselie



Danablu



Pecannoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Rode bieten (g)	150	300	450	600	750	900
Spinazie (g) 15)	50	75	100	125	150	175
Linzen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Danablu (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Pecannoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
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
15) Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

Benodigheden

Koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 558 kcal | 22 g eiwit | 28 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 13 g vezels



1 Snijd de rode ui in halve ringen en de bieten in dunne plakken.



2 Verhit de olijfolie in een 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.

3 Scheur de spinazie klein en meng met de linzen, rode ui en bieten in een saladekom. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, overige zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout en voeg toe aan de salade.



4 Hak de peterselie fijn en voeg de helft, samen met de helft van de danablu, toe aan de salade.

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



Tip! 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.