



# LINZENSALADE MET SPINAZIE EN DANA BLUE

Met bieten en pecannoten



## LINZEN

Linzen zijn peulvruchten die bestaan in vele kleuren zoals: wit, groen, bruin en rood. Ze zijn een bron van vezels en ijzer en dus erg gezond.



Rode ui



Rode bieten ✨



Spinazie ✨



Linzen



Verse bladpeterselie ✨



Dana blue ✨



Pecannoten

- Totaal: 20-25 min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen 5 dagen
- Veggie
- Glutenvrij

De dana blue in dit gerecht is een Deense blauwschimmelkaas die 12 weken gerijpt is. Hierdoor krijgt hij zijn rijke, stevige smaak, die goed past bij de zoete rode bietjes. Samen met de spinazie, rode ui, pecannoten en zwarte balsamicoazijn zorgt dit gerecht voor een echte smaakexplosie!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, saladekom en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **linzensalade met spinazie en dana blue**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **rode ui** in halve ringen en snijd de **rode bieten** in dunne plakken. Giet de **linzen** af.



### 2 GROENTEN BAKKEN

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



### 3 SALADE MAKEN

Scheur de **spinazie** klein en meng met de **linzen**, **rode ui** en **rode bieten** in een saladekom.



### 4 DRESSING MAKEN

Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, overige zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout en voeg toe aan de salade.



### 5 SALADE AFMAKEN

Snijd de **peterselie** fijn en voeg de helft, samen met de helft van de **dana blue**, toe aan de salade.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en garneer met de **pecannoten**, overige **peterselie** en overige **dana blue**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Rode bieten (g) *	150	300	450	600	750	900
Spinazie (g) 23) *	50	75	100	125	150	175
Linzen (blik)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Dana blue (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
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 | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2485 / 594	585 / 140
Vet totaal (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,2
Koolhydraten (g)	38	9
Waarvan suikers (g)	12,5	2,9
Vezels (g)	20	5
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,8	0,6


### ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 28 | 2017

