



LINZENSALADE MET SPINAZIE EN DANABLU

Met bieten en pecannoten



LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven.

Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Rode ui



Rode bieten *



Spinazie *



Linzen



Verse bladpeterselie *



Danablu *



Pecannoten

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

Danablu is een Deense blauwschimmelkaas die twaalf weken wordt gerijpt. Hierdoor krijgt hij zijn rijke, stevige smaak die erg lekker is met de zoete en zure smaken van de rode biet en zwarte balsamicoazijn. Samen met de spinazie, rode ui en pecannoten is deze salade een smakelijk, kleurrijk geheel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, saladekom en kleine kom.

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



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 **danablu**, toe aan de salade.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode bieten (g) *	150	300	450	600	750	900
Spinazie (g) 23) *	50	75	100	125	150	175
Linzen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Danablu (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)	2506 / 599	568 / 136
Vet totaal (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,4
Koolhydraten (g)	34	8
Waarvan suikers (g)	17,7	4,0
Vezels (g)	16	4
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,3	0,5


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 18 | 2018

