

Linzensalade met walnoten en rucola



Zin in een maaltijd zonder vlees die goed vult? Probeer dan eens deze lekkere linzensalade met tomaatjes, geitenkaas, radijs, walnoten en rucola.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

200 gram linzen
1 teentje knoflook
2 eetlepels (walnoot)olie
2 eetlepels azijn
2 theelepels mosterd
peper
1 zakje sla of rucola (75 gram)
250 gram kerstomaatjes
1 bosje radijs
25 gram walnoten
40 gram zachte geitenkaas

Recept

Zin in een maaltijd zonder vlees die goed vult? Probeer dan eens deze lekkere linzensalade met tomaatjes, geitenkaas, radijs, walnoten en rucola. Was de linzen en kook ze in 500 ml water in ca. 35 minuten gaar.

Maak een dressing van het uitgeperste teentje knoflook, de olie, de azijn, de mosterd en wat peper.

Meng ruim de helft van de dressing door de nog warme linzen en laat dit afkoelen.

Maak de groente schoon. Was de rucola en laat goed uitlekken.

Halveer de tomaatjes en snijd de radijs in vieren.

Meng een deel van de radijs door de linzen.

Meng de rest van de dressing, de tomaatjes en de rest van de radijs door de rucola.

Hak de walnoten klein.

Schep de walnoten en de verkruidde geitenkaas door de linzen en geef de salade erbij.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 540 calories

fat : 25.00 grams

carbohydrate : 40.00 grams

proteïn : 30.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/linzensalade-met-walnoten-en-rucola>

