

# Linzensalade met broccoli



## Ingrediënten voor 1 persoon:

- ½ broccoli
- 6 kerstomaatjes
- 1/3 zoete paprika
- 70 g voorgekookte linzen uit blik
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 groot handvol rucola
- 1,5 eetlepel balsamicoazijn
- 1 koffielepel olijfolie
- enkele blaadjes basilicum
- Of 1 koffielepel gedroogde basilicum
- peper & zout



## Bereidingswijze

- Verdeel de broccoli in roosjes en kook ze in ongeveer 4 minuten beetgaar. Giet de broccoli af en laat afkoelen.
- Halveer de kerstomaatjes.
- Snijd de zoete paprika in dunne julienne (reepjes). Eventueel kan de paprika ook geschild worden.
- Spoel de voorgekookte linzen goed af met koud water.
- Rooster de pijnboompitjes in een antikleefpan. Blijf bij de pan, de pitjes verbranden snel!
- Verdeel de rucola over een bord en schep hierop de kerstomaatjes, paprika, linzen en pijnboompitjes.

- Werk af met de olijfolie en het balsamicoazijn.
- Breng verder op smaak met enkele blaadjes basilicum, peper en zout.
- Serveer de salade met een volkoren (geroosterde) boterham. De boterham kan vervolgens verkruimeld worden over de salade. Of serveer (zoals op de foto) met zelfgemaakte volkoren tortilla 'chips'. Dit recept kan ook op de website teruggevonden worden.

---

## Tips

- Zet regelmatig peulvruchten op het menu. Op die manier kan het stuk vlees/vis op een gezonde manier vervangen worden. Linzen zijn o.a. rijk aan eiwitten (belangrijk naar de opbouw van spiermassa), voedingsvezels (positief voor het verzadigingsgevoel) en ijzer.