

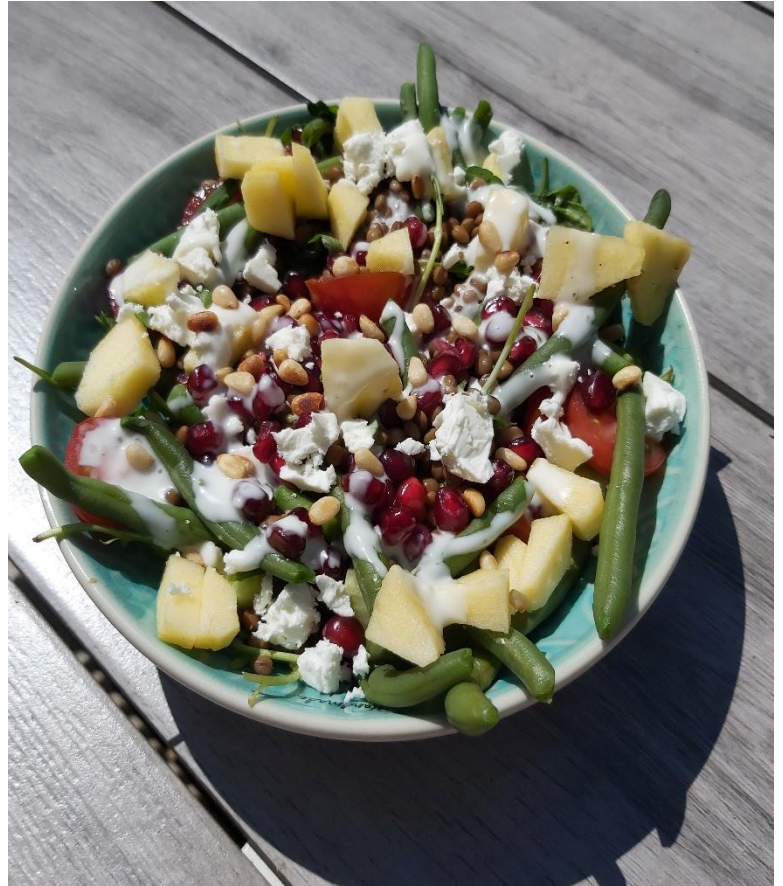
Lentesalade met linzen & feta



Ingrediënten voor 1 persoon:

- (groot) handvol sperzieboontjes
- 5-tal kerstomaatjes
- ¼ komkommer
- ½ appel (type yonagold)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- ¼ lente-ui
- 35 g gekookte linzen (blik)
- 1 groot handvol gemengde salade
Of rucola
- 1 eetlepel granaatappelpitten
- 30 g fetakaas
Of mozzarella
- 1 koffielepel light mayonaise
- 1 koffielepel appelazijn
Of citroensap
- 1 eetlepel magere platte kaas
Of Griekse yoghurt 0% Of magere
yoghurt
- peper & zout

- Optioneel: enkele muntblaadjes



Bereidingswijze

- Maak de boontjes proper en stoom (of kook) de boontjes beetgaar gedurende 6 minuten. Laat de boontjes nadien afkoelen.
- Was en halveer de kerstomaatjes.
- Schil de komkommer en appel en snijd nadien in kleine blokjes.
- Rooster de pijnboompitjes in een antikleefpan. Blijf bij de pan, de pitjes verbranden snel!
- Versnipper de lente-ui.
- Spoel de voorgedroogde linzen goed af met koud water.
- Verdeel de gemengde over een bord en schep hierop de boontjes, kerstomaatjes, komkommer, appel, pijnboompitjes, lente-ui en linzen.
- Werk af met de granaatappelpitjes en verkruimel hierop de feta (of mozzarellastukjes).
- Maak de dressing door de overige ingrediënten onder elkaar te mengen en druppel dit sausje over de salade.
- Bestrooi eventueel met enkele muntblaadjes.
- Serveer de salade met een volkoren (geroosterde) boterham of met 100 à 120 g gekookte quinoa, volkoren couscous of volwaardige rijst.