



Linzensalade met geroosterde biet en geitenkaas

Aardse Franse linzensalade met zoete geroosterde biet en romige geitenkaas. Eiwitrijk en verzadigend, perfect als lauwwarme lunch of licht hoofdgerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	35'	4	Salade

Ingrediënten

250 gr groene linzen of Puy-linzen
3 rode bieten (rauw, ca. 450 gr)
150 gr zachte geitenkaas
1 rode ui
50 gr walnoten
1 handvol verse platte peterselie

5 el olijfolie
2 el rodewijnazijn
1 tl Dijonmosterd
1 tl vloeibare honing
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bieten en snijd ze in gelijkmatige partjes. Meng ze met 1 eetlepel olijfolie en een snuf zout, spreid ze uit op een bakplaat bekleed met bakpapier en rooster ze 30 tot 35 minuten tot ze zacht en licht gekleurd zijn. Laat iets afkoelen.
2. Spoel de linzen af onder koud water. Kook ze in ruim ongezouten water op middelhoog vuur in ongeveer 20 minuten beetgaar. Giet af, spoel kort met koud water en laat uitlekken.
3. Rooster de walnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur gedurende 2 tot 3 minuten tot ze geurig zijn. Laat afkoelen en hak ze grof.
4. Snipper de rode ui fijn. Hak de peterselie grof.
5. Klop een dressing van de resterende 4 eetlepels olijfolie, de rodewijnazijn, de mosterd, de honing, zout en peper.
6. Meng de nog lauwwarme linzen met de rode ui, de dressing en de helft van de gehakte peterselie.
7. Schep de geroosterde bietpartjes er voorzichtig door. Verdeel de salade over borden, verkruimel de geitenkaas erover en werk af met de gehakte walnoten en de rest van de peterselie.

Tip

Kook de linzen nooit met zout: dat maakt de schil taai. Voeg zout pas toe na het koken, via de dressing. Gebruik rubberen handschoenen bij het verwerken van de bieten om verkleuring van de handen te vermijden.

Lekker met

Lekker met een snede geroosterd zuurdesembrood of een stuk volkorenbrood.

Dranktip

Combineer met een frisse Sancerre of een andere droge, lichte rode wijn op basis van Pinot Noir.

Ontdek meer recepten op kookpot.be