

Vitaminerijke salade

Linzen zijn rijk aan magnesium, het anti-stressmineraal. Een evenwichtige zomerse maaltijd, rijk aan voedingsstoffen.



INGREDIËNTEN

- 250 g rauwe linzen
- 150 g feta
- 2 kleine avocado's
- 1 granaatappel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 5 basilicumblaadjes
- 1 eetlepel koolzaadolie



4 pers. 15 min. 35 min.

BEREIDING

Doe 250 g linzen in een kookpot en voeg 3 maal het volume aan koud water toe. Breng aan de kook en voeg de gehakte ui toe.

Laat 35 minuten koken op een zacht vuur.

Snij de feta in blokjes en de 2 avocado's in schijfjes.

Snij een teentje knoflook fijn.

Was 5 basilicumblaadjes en snij deze heel fijn.

Haal de pitjes uit 1 granaatappel.

Meng alle ingrediënten in een kom samen met de gekookte linzen en 1 eetlepel koolzaadolie.

Roer om en breng op smaak.

Voedingswaarde (/portie)

Energie 398 kcal ; Eiwit 19,9 g ;
Vet 20,7 g ; Koolhydraten 27,9 g ;
Vezels 10,3 g