



# Linzensalade met feta en zoete aardappel

met cherrytomaten en citroendressing



Groene linzen



Zoete aardappel



Sjalot



Knoflookteen



Rode cherrytomaten \*



Feta \*



Citroen \*



Verse bladpeterselie \*



Rucola & veldsla \*

Totaal: **50** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Dankzij de zoete aardappel en linzen is deze maaltijd een goede bron van vezels, die helpen bij het op peil houden van je bloedsuikerspiegel en zorgen voor een gevuld gevoel. De zoete aardappel of bataat is officieel geen aardappel, maar een groente. Hij bevat niet alleen meer vezels maar ook meer vitaminen, mineralen én koolhydraten dan de aardappel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **linsensalade met feta en zoete aardappel**.



### 1 KOKEN EN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **groene linzen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op laag vuur. Giet daarna af. Snijd de **zoete aardappel** ondertussen in halve plakken van 1 cm dik. Verdeel de **aardappel** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon ★. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappel** 25 – 35 minuten in de oven, of tot hij goudbruin is.



### 4 LINZEN BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 3 – 4 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de gekookte **groene linzen** toe aan de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak al roerend nog 1 – 2 minuten. Voeg het grootste deel van de **citroendressing** toe, draai het vuur hoog en verwarm kort.

★ TIP: Zorg ervoor dat alle zoete aardappel bedekt is met olijfolie, anders brandt hij aan.



### 2 SNIJDEN EN BAKKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **feta** in 3 repen per persoon, breng op smaak met peper en zout. Leg de **feta** op de bakplaat naast de **zoete aardappel** en bak de laatste 7 – 10 minuten mee in de oven ★★.



### 5 BAKKEN EN AANMAKEN

Besprenkel ondertussen de **feta** vlak voor serveren met de honing en bak nog 2 minuten in de oven. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn. Scheur de **rucola & veldsla** klein. Meng de **rucola & veldsla** met de overgebleven **citroendressing**, breng op smaak met peper en zout.

★★ TIP: Geen fan van warme feta? Sla deze stap dan over en verkruimel de kaas als laatste over het gerecht.



### 3 BAKKEN EN MENGEN

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **cherrytomaten** 6 – 8 minuten. Roer regelmatig door. Pers de **citroen uit**. Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **sla** over de borden en schep de **groene linzen** ertussen. Verdeel de **zoete aardappel, tomaatjes** en **feta** erover en garneer met de **bladpeterselie** ★★★.

★★★ TIP: Verdeel de warme feta voorzichtig over de borden, hij breekt snel in stukjes. Laat de kaas niet afkoelen, anders wordt hij droog.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Zoete aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3962 / 947	615 / 147
Vet totaal (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	102	16
Waarvan suikers (g)	31,6	4,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,8	0,3

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

📌 TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle zoete aardappel in de oven, maar verwerk slechts de helft in dit gerecht. De overige zoete aardappel kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een linsensalade verwerken.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

WEEK 26 | 2019

