

Vegetarische maaltijd salade van paddenstoel, linzen en kiemen

Vegetarisch hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

50 gram groene linzen
50 gram rode linzen
1 steel bleekselderij
1 sjalotje
2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, gehakt
peper
zout
2 eetlepels balsamicoazijn
3 eetlepels notenolie
1 theelepel sherryazijn
100 gram gemengde sla
1 eetlepel vloeibaar bak en braadvet
200 gram kastanjechampignons
50 gram gemengde grote kiemen (bijvoorbeeld tarwekiemen)

Bereiding:

1. *Kook de groene linzen gaar in 10 minuten en de rode in 5 minuten.*
2. *Snij ondertussen de bleekselderij in schijfjes en snipper het sjalotje.*
3. *Verhit 1 eetlepel olijfolie, zet hierin kort (30 sec.) de bleekselderij, het sjalotje en de knoflook aan.*
4. *Voeg de linzen toe en warm het nog 1 minuut door. Breng op smaak met de peper en het zout.*
5. *Maak een dressing van de balsamicoazijn, 1 eetlepel olijfolie, de notenolie en de sherryazijn.*
6. *Maak de sla aan met een deel van de dressing.*
7. *Verhit het bak en braadvet, bak hierin de paddenstoelen en bak de kiemen kort mee.*
8. *Schep de paddenstoelen en de kiemen op de sla. Geef er het restant van de dressing bij en strooi er de linzen omheen.*

Voedingswaarde per portie:

560 kcal
16 gram eiwit
48 gram vet
17 gram koolhydraten