

Linzen-couscous salade



Kok: René Ludwig, CHEFS CULINAR

BEREIDING

Breng de rode linzen aan de kook in de groentebouillon en laat deze circa 10 minuten op laag vuur in gesloten pan koken. Roer dan de couscous erdoor en haal de pan van het vuur. Laat de pan nog 5 minuten gesloten staan. Vervolgens in een kom scheppen en laten afkoelen.

Meng de sinaasappelschil, het sinaasappelsap, witte wijnazijn, olijfolie, peper en zout met het linzen-couscous mengsel.

Schil de ui en snijd deze in ringen. Snijd de witlof in strepen van 2 cm, de selderij in dunne plakjes en de tomaten in blokjes van 1 cm. Meng ook dit door het linzen-couscous mengsel.

SERVEERTIP

Serveer de salade in kleine schalen en garneer eventueel met rode uienringen en tuinkers.

EET SMAKELIJK!

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

200 g	rode linzen
600 ml	groentebouillon
200 g	couscous
2 g	sinaasappelschil
50 ml	sinaasappelsap (100%)
50 ml	witte wijn azijn (6%)
50 ml	milde olijfolie
10 g	bakkerszout
5 g	zwarte peperkorrels
50 g	rode uien
50 g	witlof
100 g	selderijstengels
100 g	trostomaten

Voedingswaarden	
(per portie à 150 gram)	
Energie:	192 kcal / 814 kJ
Vet:	5,7 gr
Koolhydraten:	26 gr
Eiwitten:	8,1 gr