PS. food & lifestyle

FASE 2C

Linzensalade met pompoen, broccoli en granaatappelpitjes

25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**401 Kcal**
Koolhydraten	**14.1 g**
Eiwitten	**11.2 g**
Vet	**31.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g gekookte (rode) linzen of 15 g ongekookt
- 50 g broccoli
- 50 g pompoen in blokjes
- 50 g komkommer in schijfjes
- 4 cherrytomaatjes, gehalveerd
- Handje verse spinazie
- ¼ avocado in stukjes
- 1 partje limoen
- 1 el pitten en zaden
- 3 walnoten, fijngehakt
- 1 el granaatappelpitten
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom ondertussen de pompoen en de broccoli in circa 15 minuten gaar. Giet de linzen, broccoli en de pompoen af en laat even afkoelen. Verdeel de komkommer, cherrytomaatjes, spinazie, avocado, granaatappelpitjes, broccoli, pompoen en de linzen over een bord. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met wat peper en zout. Maak af met de gehakte walnoten, pitten en zaden en knijp het partje over limoen uit over de salade.

TIP: DIT IS EEN BIJGERECHT. LEKKER BIJ EEN STUKJE VIS, ZOALS ZALM OF KABELJAUW. OF DOE EENS VEGETARISCH EN EET HET MET GEKOOKT EI OF BLOKJES FETA.