

Linzensalade



een tikje Marokkaans

Ingrediënten voor 4 porties

- 350 gram gekookte linzen
- 100 gram gedroogde abrikozen
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 500 gram wortel, geraspt
- 2 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel komijnzaad, gemalen
- 2 theelepels korianderzaad, gemalen
- snufje chilipoeder

Bereiding:

1. Kook de linzen ruimschoots van te voren en laat ze uitlekken en afkoelen.
2. Maal het zaad vers in een vijzel.
3. Doe de abrikozen in een kom en overgiet ze met ruim kokend water, laat ze circa 30 minuten wellen. Daarna uit laten lekken en in vieren snijden.
4. Verwarm een pan met een dikke bodem, niet te heet.
5. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en fruit hierin heel zachtjes al omscheppend, de ui, knoflook en paprika gedurende 2 minuten.
6. Komijn- en korianderpoeder toevoegen en even mee fruiten.
7. Abrikozen, wortel en linzen toevoegen en al omscheppend even doorwarmen.

8. Doe deze salade in een kom, roer er nog 2 eetlepels citroensap en 2 eetlepels olijfolie door.
9. Lauwwarm opdienen.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	80
Vet (g)	3
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	11
Natrium (mg)	95
Kalium (mg)	470
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	1,6
Selenium (µg)	14
Zink (mg)	0,6
Foliumzuur (mg)	21
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	322
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,11
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	13
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	4

Linzen

Linzen worden al sinds de prehistorie als voedsel gebruikt, het is een van de oudste cultuurgewassen.

Linzen zijn er in vele soorten en formaten.

In dit recept heb ik *Lentille de Puy* gebruikt, dat zijn vrij kleine linzen die worden geteeld in de Auvergne. De schil van deze linzen is prachtig gemarmerd met een blauwgroene kleur. Het zijn kleine linzen en snel gaar zonder dat ze stuk koken, alleen verliezen ze door het koken we het grootste gedeelte van hun tekening. Linzen hoeven nooit geweekt te worden, maar ze moeten voor het koken wel goed worden gewassen en gecontroleerd op de aanwezigheid van eventuele steentjes.