

# Linzenschotel



## lekkere peulvruchten

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram linzen (bijvoorbeeld Lentille de Puy)
- stukje kombu (zeewier)
- 1 rode ui: gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook: gesnipperd
- 100 gram blauwschimmelkaas (Bastiaansen): in kleine blokjes
- 50 gram gedroogde tomaten op olie (circa 10 halve): in stukjes gesneden
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel dilletoppen
- 3 eetlepels vers gehakte peterselie
- 3 eetlepels vers gehakte bieslook
- zout

### Bereiding:

1. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan af en breng ze aan de kook in ruim water zonder zout waar een stukje kombu aan is toegevoegd.
2. Kook de linzen in circa 45 minuten gaar en laat ze nog even nawellen op een warme plaats.
3. Verwarm in de tussentijd een pan met een dikke bodem en voeg de olijfolie toe.
4. Fruit hierin heel zachtjes en al roerend de ui en de knoflook. De ui moet niet bruin worden, want dat smaakt bitter, maar glazig en zacht.
5. Laat de gare linzen uitlekken in een zeef en doe ze bij de gare ui.
6. Voeg alle overige ingrediënten toe, roer even door en dien direct op.

*Dit gerecht smaakt goed bij gekookte gierst en een salade van groene bladgroenten.*

Voedingswaarde per:	Portie	100 gram
Kcal	360	140
Vet (g)	10/9	5/3
Eiwit (g)	13/7	6/2
Koolhydraat (g)	29	12
Natrium (mg)	340	140
Kalium (mg)	710	280
Calcium (mg)	270	110
Magnesium. (mg)	85	35
IJzer (mg)	3,3	1,3
Selenium (µg)	69	27
Zink (mg)	3,4	1,4
Foliumzuur (mg)	6	2
Vit. A (µg)	50	20
Vit. B1 (mg)	0,27	0,11
Vit. B2 (mg)	0,12	0,05
Vit. B3 (mg)	1	-
Vit. B6 (mg)	0,27	0,11
Vit. B12 (mg)	0,1	-
Vit. C (mg)	5	2
Vit. D (µg)	0,2	0,1
Vit. E (mg)	0,3	0,1
Voedingsvezels (g)	12	5

Plantaardig / dierlijk

## Linzen

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

Linzen zijn er in vele soorten, kleuren en formaten.

In dit recept heb ik *Lentille de Puy* linzen 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 het grootste gedeelte van hun tekening.

Linzen hoeven niet altijd geweekt te worden, maar ze moeten voor het koken wel goed worden gewassen en gecontroleerd op de aanwezigheid van eventuele steentjes.

Linzen zijn onder andere een rijke bron van plantaardige eiwitten, ijzer, selenium, B-vitamines en voedingsvezels.