

Prei-linzen beleg



pittig en verwarmend

Ingrediënten voor circa 10 x beleg:

- 100 gram rode linzen
- 175 ml. water
- 1 grote prei (circa 200 gram): fijngesneden
- 50 gram roomboter
- sap van een halve citroen
- ½ theelepel komijn
- ½ theelepel korianderzaad
- 1 klein rood gedroogd chilipepertje
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel piment
- 1 theelepel zout

Bereiding:

1. Neem een niet te grote pan met een dikke bodem.
2. Spoel de linzen met koud water af in een zeef en laat ze even uitlekken.
3. Kook de linzen in het water op een zacht vuur gaar in 15-20 minuten.
4. Vijzel ondertussen het pepertje, komijn- en korianderzaad tot poeder.
5. Voeg dan de heel fijn gesneden prei bij de linzen in de pan samen met het citroensap en alle specerijen en laat het nog 10 minuten heel zachtjes doorkoken.
6. Roer er tot slot de roomboter door samen met het zout en laat de pan van het vuur, met het deksel er op langzaam afkoelen.
7. Pureer het met een staafmixer, het is nu klaar om geserveerd te worden.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	140
Vet (g)*	7,5/0,5
Eiwit (g)*	5
Koolhydraat (g)	12
Natrium (mg)	240
Kalium (mg)	330
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	1,6
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	59
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	94
Vitamine B1 (mg)	0,14
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,13
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	8
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,5
Voedingsvezels (g)	3

* **Dierlijk** / **plantaardig**

Groenten bij de broodmaaltijd

Om ook in de winter voldoende groenten bij de broodmaaltijd te eten is het vaak heerlijk om een kop verse groentesoep te maken. Maar als daar geen tijd of gelegenheid voor is dan is een groentebroodbeleg een uitkomst. Dit kan je van te voren klaarmaken en een paar dagen bewaren in de koelkast. Meenemen naar je werk? Verpak dan het brood en het beleg apart en beleg je brood met een dikke laag groentebeleg op het moment dat je gaat lunchen. Bij dit broodbeleg is boter of margarine op je brood overbodig.

Niet alleen is dit groentebeleg veel voedzamer dan het gangbare plakje kaas of worst maar de specerijen in dit recept helpen je warm te blijven op een koude winterdag.

Op de website www.voedwel.nl vind je nog veel meer groentebroodbeleg zowel zoet als hartig en voor elk seizoen.