

# Rode linzen beleg



## met verse geitenkaas

### Ingrediënten voor circa 500 gram:

- 100 gram rode linzen
- 2 dl. water
- 1 laurierblad
- 100 gram verse, zachte geitenkaas
- 1 eetlepel ui (geraspt)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 2 augurken (geraspt)
- 1 eetlepel gomasio (sesamzout)
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 theelepel appeldiksap
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- vers gemalen koriander zaad
- peper
- zout

### Bereiding:

1. Spoel de linzen in een zeef af onder stromend water en laat ze even uitlekken.
2. Kook de linzen in het water met het laurierblad in 10 minuten gaar en laat ze 30 minuten op een warme plek nawellen.
3. Maak in de tussentijd de verse gomasio (zie kader).
4. De afgekoelde linzen met een staafmixer fijnmaken.
5. Alle ingrediënten vermengen en op smaak brengen met wat zout.

*Dit broodbeleg kan, goed afgedekt, 3-4 dagen in de koelkast worden bewaard.*

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	130
Vet (g)	2 / 3
Eiwit (g)	6 / 3
Koolhydraat (g)	14
Natrium (mg)	200
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	2,1
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	1,1
Foliumzuur (mg)	48
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	37
Vitamine B1 (mg)	0,13
Vitamine B2 (mg)	0,09
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	2

Plantagevoed / dierlijk

### Gomasio

Gomasio, of sesamzout, wordt gemaakt van geroosterd en gemalen sesamzaad en zeezout. De verhouding sesamzaad, zeezout is vooral een kwestie van smaak.

Gomasio is vers het lekkerste: verwarm een droge koekenpan op een niet te hoog vuur en rooster hier het grove zeezout en het sesamzaad al roerend in tot het sesamzaad begint te ploffen. Laat het vooral niet te donker worden want dan wordt het bitter.

Vermaal dit dan in kleine porties in een vijzel. Gomasio is goed afgesloten een paar dagen te bewaren maar verliest snel zijn aroma. Strooi het pas aan tafel over het voedsel, het verliest zijn smaak als het wordt meegekookt.

Sesamzaad bevat zo'n 50% olie en 20% eiwit, is rijk aan vitamines (E, B1, en B6) en aan mineralen, waaronder calcium, ijzer, kalium, fosfor en zink.