

Linzen met geroosterde groenten



En pesto

Ingrediënten:

- 300 gram linzen (Puy of berglinzen)
- Stukje kombu
- 1 bosje radijzen
- 500 gram wortels
- 100 gram spinazie
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel mosterd
- Zout
- Daslookpesto

Bereiding:

1. Linzen in een zeef afspoelen met koud water. Opzetten in ruim koud water met een stukje kombu en gaarkoken in 20 minuten. Op een warme plek laten nawellen.
2. Oven voorverwarmen op 180°C.
3. Bakplaat bekleden met bakpapier.
4. Wortels schillen met een dunschiller, in de lengte en de breedte doormidden snijden. Dikke stukken mogelijk in vieren.
5. Radijsjes schoonmaken en doormidden snijden.
6. Wortels en radijsjes vermengen met olijfolie en wat zout.
7. Groenten op de bakplaat storten en 20 minuten roosteren in de oven.

8. Linzen afgieten, kombu verwijderen.
9. Linzen op smaak maken met wat zout en mosterd.
10. Spinazie wassen en uit laten lekken.
11. Geroosterde groenten en spinazie door de linzen mengen.
12. Serveren met (daslook) pesto.

Dit gerecht smaakt erg goed met zilvervliesrijst.

Radijs

Radijs bevat naast vitamine C ook behoorlijk wat ijzer, ook het blad is rijk aan vitaminen en mineralen.

Is de radijs heel vers en het blad nog fris, gooi het dan niet weg maar verwerk het in een salade of groenteschotel.

Net zoals in raapstelen wordt de pittige smaak veroorzaakt door mosterdolie, dit is een vluchtige zwavelhoudende olie die helpt bij het verteren van eiwitten.

Wanneer je radijsjes meebakt of meekookt in een gerecht verliest het de scherpe smaak.

Er zijn niet alleen rode ronde radijzen, maar er bestaan radijzen en vele soorten, maten en kleuren. Zoals witte, gele, roze, en tweekleurige: roze-wit en rood-wit. In natuurvoedingswinkels of op biologische markten kom je vaak meer variaties tegen.

Dit recept komt van www.natuukost.de en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1609
Hoofdgerecht
Seizoen: lente