

Linzenpaté



Met champignons

Ingrediënten voor een potje:

- 100 gram linzen: *Lentille de Puy*
- 3 dl. water
- 1 laurierblad
- 3 kruidnagels
- 1,5 theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kleine ui (50 gram)
- 50 gram champignons
- 1 theelepel marjolein
- 0,5 theelepel geraspte nootmuskaat
- 1,5 theelepel tijm
- 3 theelepels paprikapoeder
- 0,5 theelepel gemalen komijnzaad
- iets citroensap
- 1 theelepel appeldiksap
- 10 gram roomboter

Bereiding:

1. Week de linzen minstens 1 uur in het afgepaste water, samen met laurier en kruidnagels.
2. Kook de linzen in het weekwater gaar in 20-30 minuten. Op een laag vuur met het deksel op de pan.
3. Voeg het zout toe en laat de gare linzen op een warm plekje 30 minuten nawellen (langer mag ook).

4. Laat de linzen uitlekken in een zeef en vang het vocht op. Verwijder laurier en kruidnagels.
5. Snipper de ui en hak de champignons in stukjes.
6. Verwarm een braadpan, voeg de olijfolie toe en smoor hierin zachtjes de ui tot hij glazig wordt, bak dan de champignons nog 2 minuten mee.
7. Voeg nu alle ingrediënten bij elkaar in een hoge mengkom. Pureer de paté tot een homogeen geheel. Wanneer het niet smeug genoeg is voeg je nog wat kookvocht toe.
8. Doe de paté over in een schaalpje en laat het evt. nog wat opstijven in de koelkast.

Pittig broodbeleg, is goed afgesloten in de koelkast tot 3 dagen houdbaar.

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.

Dit recept komt uit *Gezond Lekker Eten* (ISBN 9789062383047) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1436
Broodbeleg
Seizoen: hele jaar