



2C

Vegetarisch

Linzensalade met pompoen, broccoli en granaatappelpitjes



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de linzen volgens de aanwijzingen op de
- 2 verpakking. Stoom ondertussen de pompoen
- 3 en de broccoli in circa 15 minuten gaar. Giet
- 4 de linzen, broccoli en de pompoen af en laat
- 5 even afkoelen. Verdeel de komkommer, cherrytomaatjes,
- 6 spinazie, avocado, granaatappelpitjes,
- 7 broccoli, pompoen en de linzen over een bord.
- 8 Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak
- 9 met wat peper en zout. Maak af met de gehakte
- 10 walnoten, pitten en zaden en knijp het partje over
- 11 limoen uit over de salade.

Ingrediënten

- ☐ 50 g gekookte (rode) linzen of 15 g ongekookt
- ☐ 50 g broccoli
- ☐ 50 g pompoen in blokjes
- ☐ 50 g komkommer in schijfjes
- ☐ 4 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ Handje verse spinazie
- ☐ ¼ avocado in stukjes
- ☐ 1 partje limoen
- ☐ 1 el pitten en zaden
- ☐ 3 walnoten, fijngehakt
- ☐ 1 el granaatappelpitten
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	401 kcal
Koolhydraten	14 g
Vet	31 g
Eiwit	11 g