

RECEPT KOOKWORKSHOP – LINZENSALADE

Recept voor 1 persoon.



Ingrediënten

- ✓ 1/3 potje linzen (400 g niet uitgelekt)
- ✓ ½ - 1 rode biet
- ✓ ½ bol mozzarella
- ✓ Dille
- ✓ Peper en zout
- ✓ ½ citroen
- ✓ olijfolie



Materiaal

- ✓ Snijplank
- ✓ Snijmes
- ✓ Eetlepel
- ✓ 2x kommetje
- ✓ Vergiet

Aan de slag!

- ✓ Doe de linzen in een vergiet.
- ✓ Spoel ze af onder stromend water.
- ✓ Snijd ½ - 1 rode biet in blokjes en doe dit in een kommetje.
 - ✓ Snijd ½ mozzarella in blokjes en doe in een kommetje.
- ✓ Snijd enkele stengels van de dille.
- ✓ Spoel de dille onder stromend water.
 - ✓ Snipper de dille fijn.
- ✓ Doe alles samen in een potje/brooddoos.
 - ✓ Voeg een scheutje olijfolie toe.
 - ✓ Kruid met peper en zout.
 - ✓ Verdeel de dille over de salade.
- ✓ Voor de liefhebbers: werk af met citroensap. Snijd hiervoor een citroen in 2 en besprenkel de linzensalade met ½ citroen.



✓TIP: bijkomend kan blikvis toegevoegd worden voor extra smaak. Neem enkele stukjes nar keuze uit het blik en snijd in blokjes. Verdeel vervolgens over de linsensalade.

TIP !

- ✓ Producten van het huiskmerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Volgens het seizoen kan gevarieerd worden met groenten in de pitta. Zo is het ook **budgetvriendelijker** om seizoensgebonden groenten te kiezen.

herfst	september	paprika; maïs; radijs; spinazie; tomaat; ui; wittekool; wortel; kropsla;
	oktober	komkommer; courgette; kropsla; paprika; radijs; rode biet; spinazie; tomaat; ui; veldsla; witlof; wortel
	november	courgette; rode biet; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
winter	december	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	januari	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	februari	rode biet; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
lente	maart	paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
	april	paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; ui; waterkers; wortel; witlof
	mei	kropsla; paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; ui; waterkers; wortel
zomer	juni	kropsla; paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; tomaat; ui; waterkers; wortel
	juli	
	augustus	