



Warme Lizensalade

Ingrediënten:

150g gedroogde puy linzen (of een blikje van 400g linzen als je haast hebt)

400ml groentebouillon (alleen als je gedroogde linzen gaat koken)

1 ui

1 teen knoflook, fijngesneden

1 courgette in blokjes

1 rode paprika

3 rijpe tomaten, in stukjes gesneden (liefst zonder alle zaadjes en het vocht)

1-2 theelepel balsamicoazijn

verse basilicum, grof gesneden

1 eetlepel zadenmix naar keuze (pompoenpitten, lijnzaadjes, sesamzaadjes etc.)

Bereiding:

Pruttel de linzen in de bouillon gaar (circa 25-30 min) tot de bouillon opgenomen is. Als dat te hard gaat gooi je er nog wat water bij. Fruit de ui in een koekenpan met een klont boter en voeg daarna de knoflook, courgette en paprika toe. Bak een paar minuutjes (tot ze wat zachter zijn maar niet te zacht) en voeg dan de tomaten en balsamico azijn en breng op smaak met wat peper. Roer nog twee minuten door en voeg dan in een kom aan de linzen toe, roer de verse basilicum erdoor heen, de zaden eroverheen en knijp er een beetje vers citroensap over uit.

