2C Vegetarian

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**