

## SOORTEN LINZEN



## HOE KOOK JE LINZEN AL DENTE

	KOOKPLAAT		OVEN		SNELKOOKPAN		RIJSTKOKER		STOOMOVEN/ COMBI OVEN <i>@ 100% Vocht</i>	
	TIJD	WATER	TIJD	WATER	TIJD	WATER	TIJD	WATER	TIJD	WATER
<b>GESPLETEN RODE LINZEN</b>	5-7 min	300 ml	20-25 min	400 ml	2 min	300 ml	35-40 min	300 ml	20-25 min	2 uur voorweken
<b>HELE RODE LINZEN</b>	15-20 min	300 ml	45-50 min	400 ml	5 min	300 ml	1 uur 10 min	300 ml	60 min	6-8 uur voorweken
<b>HELE GROENE LINZEN</b>	15-20 min	300 ml	45-50 min	400 ml	5 min	300 ml	1 uur 10 min	300 ml	60 min	6-8 uur voorweken

\*waterverhoudingen op basis van 100 gram droge linzen

## HOE KOOK JE KROKANTE LINZEN

VOORDELEN VAN LINZEN:			GEROOSTERD IN DE OVEN		GEFRITUURD	
			TIJD @200°C	WATER	TIJD	WATER
<b>EEN BRON van PLANTAARDIGE EIWITTEN</b> <b>RIJK AAN vezels</b> <b>KOSTENEFFICIENT</b>	<b>Duurzaam GEPRODUCEERD:</b> <b>VERBETERT DE BODEMGEZONDHEID</b> <b>LAGE MILIEU-IMPACT</b> <b>ECOLOGISCHE wateroetafdruck</b>	<b>GESPLETEN RODE LINZEN</b>	15-20 min	1 uur voorweken	2-3 min	Vorgekookt
		<b>HELE RODE LINZEN</b>	30 min	12 uur voorweken	3-5 min	Vorgekookt
		<b>HELE GROENE LINZEN</b>	30 min	12 uur voorweken	3-5 min	Vorgekookt



## LINZEN KOKEN



- Linzen hoeven niet te worden geweekt voordat ze worden gekookt
- Spoel de linzen af met vers water om stof of vuil te verwijderen

- Kook op een kookplaat. Gebruik 300 ml vloeistof op 100 gram droge linzen
- Breng aan de kook, dek goed af, zet het vuur lager en laat sudderen tot de linzen gaar zijn
- Gekookte linzen kunnen tot een week worden bewaard in de koelkast of tot drie maanden worden ingevroren



**15-20 MIN**

Kooktijd van hele linzen



**5-7 MIN**

Kooktijd van gespleten linzen

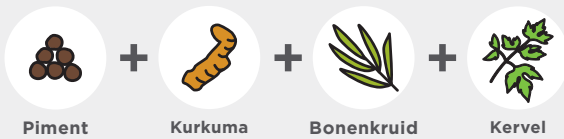
## KOOK SMAAKVOLLERE LINZEN

- Verwissel water voor bouillon
- Voeg aroma's toe aan uw kookvocht zoals knoflook, hele of gemalen specerijen en kruiden of maak smaakzakjes:

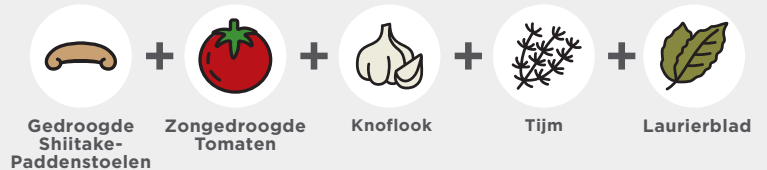
### MEDITERRAANS VOORGERECHT



### WESTELIJKE MIDDELLANDSE ZEE



### UMAMI BOOST



### CENTRAAL MIDDELLANDSE ZEE



### LEVANT



## MENU TOEPASSING

### Blends

Combineer dierlijke en plantaardige eiwitten voor gemengde menu-items die beter voor de consument zijn en die de smaak niet verminderen.



BURGERS



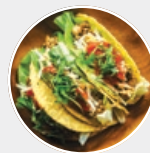
GEHAKTBALLEN



GEHAKTBROOD



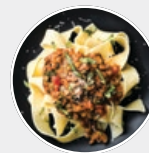
KOFTE



TACOS



CHILI



PASTA SAUZEN

### Power Bowls

Plantaardige en smaakvolle combinaties van linzen met verschillende andere ingrediënten om wereldwijd geïnspireerde gezonde powergerechten te creëren.



LINZEN

+



HELE VOLKOREN GRANEN

+



GROENTEN

+



SPECERIJEN &amp; AROMAS

+



60 GRAM VLEES ALS SMAAKMAKER