



Lentils.™

LENTE LINZEN BOWL

Vorbereidingstijd: 20 minuten | Totale tijd: 35 minuten | Porties: 10

Ingrediënten:

- 900 gr couscous, gekookt
- 1,25 kg gespleten rode linzen, gekookt met citroenschil + zwarte peperkorrels
- 600 gr chioggia-bieten, in dunne plakjes gesneden, rauw
- 600 gr venkel, in dunne plakjes gesneden
- 120 gr venkelbladeren
- 100 gr waterkers
- 300 gr radijzen, in vieren gesneden
- 400 gr bloedsinaasappel
- 30 garnalen gekookt
- 600 ml groene godinnendressing*

*Bereid je eigen groene godinnendressing door het volgende in een keukenmachine tot een gladde massa te mixen:

500 ml magere Griekse yoghurt
30 ml olijfolie
10 gr verse bieslook
40 gr platte peterselie
20 gr verse dragon
4 tl limoensap
4 tl knoflookpuree
6 ansjovisfilets in olie
2 tl gemalen zwarte peper

Bereiding:

1. Bereid een bodem van couscous en linzen voor.
2. Voeg de bieten, venkel, waterkers, radijs en sinaasappel gelijk verdeeld over iedere kom toe.
3. Werk elke kom af met drie gekookte garnalen en 60 ml dressing.

