

Linzen-venkel salade

Linzen-venkel salade. Ook weer een recept dat eigenlijk geen naam mag hebben.

Vaak zijn de beste gerechten die waar niet teveel ingrediënten in zitten, en dit is er zo 1.

De smaak van de producten zorgt voor een voedzame aardse salade van linzen gecombineerd met de frisse anijsachtige venkel en een licht zurige paprika.

Wil je het toch combineren met wat proteïne, dan is kipfilet of kalkoenfilet een mooie aanvulling.

Voor: 2 personen

Bereidingstijd: ongeveer 30-40 minuten (of max 15 minuten als je linzen uit blik gebruikt)

Ingrediënten

- 250 gram gekookte linzen (is ongeveer 130-150 gram gedroogde linzen)
- 1 venkel
- 2 gegrilde paprika's uit pot
- 1 teentje knoflook
- 1 bouillonblokje
- Water
- Peper/zout
- Scheutje olijfolie

- Voor de NIET vegetarische variant: 300 gram kippedijen of kipfilet + kipkruiden.

Bereiding

Doe de gedroogde linzen in een ruime pan, voeg de knoflook en bouillonblokje toe en voldoende water zodat de linzen net onder water staan.

Laat de linzen in ongeveer 20 minuten gaar koken (maar nog wel met een lichte bite). Het kan zijn dat je meer tijd nodig hebt dan 20 minuten, dit is nl afhankelijk van het soort linzen en ook hoe oud ze zijn.

Zodra ze gaar zijn, giet de rest van het kookvocht af en spoel de linzen koud (anders blijven ze doorkoken en worden ze wellicht te zacht).

Snij de venkel ragfijn en de gegrilde paprika's in stukjes. Voeg deze bij de inmiddels koude linzen.

Maak de salade verder op smaak met een snufje zout en peper (en eventueel wat olijfolie).

Maak je een niet vegetarische variant: snij de kip in kleine blokjes, voeg de kruiden toe en bak alles kort aan in wat bakboter of olijfolie.