Spinazie biet linzen

Spinazie biet linzen, voor mij een perfecte combinatie voor een salade met een stukje geitenkaas, feta of zoals in dit geval halloumi. Vaak kiezen we voor salades een basis van groene bladsla, maar ook spinazie is uitstekend rauw te eten (persoonlijk vind ik dit zelfs lekkerder). En omdat je hiermee meer en andere vitamines/mineralen eet, een goede afwisseling.

per 100 gram	kcal	eiwit (plantaardig)	koolhydraten	kalium (mg)	calcium (mg)	magnesium (mg)	ijzer (mg)
sla	13	1,4	0,3	352	49	15	0,7
spinazie	26	3,2	0,9	539	105	55	2

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 15 minuten

Ingrediënten salade

- 150 gram spinazie
- 1 klein blikje linzen
- 2 a 3 gekookte bieten
- 10 cherrytomaatjes
- 1 pakje halloumi (ongeveer 200 gram)
- Scheutje olijfolie

Ingrediënten dressing

- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn

- 1 dessertlepel mosterd
- kneepje honing
- snufje zout

Bereiding

Was de spinazie en verdeel deze over 2 borden.

Spoel de linzen onder stromend water schoon en laat ze uitlekken.

Snij de bietjes in kleine stukjes.

Verwarm in een kleine koekepan wat olijfolie.

Snij de halloumi in 4 gelijke plakken en bak ze om en om. Doe dit op halfhoog vuur als je wat meer gesmolten halloumi wilt hebben. Wil je alleen een donkere korst om de kaas, zet dan het vuur iets hoger.

Verdeel de linzen, bietjes en tomaatjes over de spinazie.

Tenslotte de plakken halloumi erbij en klaar is je salade.

Voor de dressing meng je alle ingredienten in een klein potje, deksel er op en schudden! Dit is wat mij betreft de meest eenvoudige manier om een dressing te mengen, maar uiteraard kan het ook in een kopje of glas en dan met een lepeltje roeren.

Schenk de dressing over de salade.

Eet smakelijk!