

Herfstsalade met geroosterde pompoen en beluga linzen

Ingrediënten

2-3 personen

1 pompoen van 750 gram- 1 kg
60 gram beluga linzen
100 gram gemengde sla met rucola
2 bollen knoflook + 1 los teentje uitgeperst
1 kleine ui
1 laurierblad
goede olijfolie
1 eetlepel agave siroop
1 theelepel Dijon mosterd
verse kruiden zoals rozemarijn, tijm, peterselie e.d.
sap van een halve citroen
lekker (ambachtelijk gebakken) brood

Veganistisch

bereidingstijd: 45-60 minuten

keukenhulpjes:

braadslede/ ovenschaal
touwtje voor bouquet garni
keukenweegschaal
schaal



Aan de slag

• Snijd de pompoen in gelijke stukken (bij een biologische pompoen hoef je de schil niet te verwijderen) en verwarm de oven ondertussen voor op 190 graden. Snij de 2 bollen knoflook doormidden en leg ze samen met de pompoen stukjes en takjes rozemarijn in een braadslede. Besprenkel rijkelijk met olijfolie en strooi er zout en peper naar smaak over. Zet ongeveer 40-50 minuten in de oven en keer halverwege even om. De geroosterde pompoen moet gaar maar nog wel een beetje stevig zijn.

Pel de ui en snij in tweeën. Maak van de verse kruiden en het laurierblad een bouquet garni. Was de linzen goed en zet ze op met koud water, de ui en de kruiden (de linzen moeten ong. 1 cm onder water staan). Kook de linzen in ongeveer 15-20 minuten gaar en verwijder daarna de ui en de kruiden, deze worden niet meer gebruikt. Maak een dressing van de agave siroop, citroensap, 2 eetlepels olijfolie, de mosterd en het uitgeperste teentje knoflook en roer door de warme linzen.

Leg op een (platte) schaal de gemende sla met rucola, verdeel daarover de pompoenstukjes en de beluga linzen met de dressing. Haal de geroosterde teentjes knoflook uit de schil, doe ze in een klein potje en schenk er wat olijfolie op. Breek een stukje brood af, besmeer met de zachte knoflook en olie en geniet van je salade ♥