

Zomerse ovengroenten met linzensalade en een kruidige fetacrème

Linzen zijn erg lekker en kunnen op verschillende manieren verwerkt worden in een gerecht. Deze bijzonder eiwitrijke peulvrucht is echter ontzettend veelzijdig en dat laten we je met dit recept zien. De zomerse groenten worden in de oven gegaard en de linzen kort gestoofd. De kruidige fetacrème zorgt voor een heerlijke verbinding in dit gerecht. Dat wordt genieten!

Ingrediënten:

2 personen

1 oranje paprika
1 el honing
1 gele courgette
265 gram voorgegaarde groene linzen
2 takjes munt
2 takjes koriander
½ chilipeper
1 citroen
150 gram feta
1 rode ui

Bereidingstijd: 30 tot 40 minuten

Uit eigen keukenkastje: olijfolie, peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Maakt de paprika schoon en snijd de paprika in gelijke reepjes van een kleine centimeter.
- Snijd de courgette in de lengte in vieren. Snijd de zaadlijst eruit en snijd de courgette in gelijke stukken van ongeveer drie centimeter.
- Halveer en pel de ui. Snijd 1 helft in partjes en haal de uienrokken van elkaar los.
- Verdeel de uienrokken, paprika en courgette over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2 el olijfolie, zout en peper.
- Rooster de groenten in 20 tot 25 minuten gaar en goudbruin in de oven. Schep de groenten halverwege om.
- Verkruiemel de helft van de feta.
- Rasp de citroenschil fijn en pers de citroen uit.
- Snijd de chilipeper fijn (verwijder de pitjes als je niet van pittig houdt).
- Hak de koriander, zonder hardere steeltjes, grof.
- Pluk de muntblaadjes, hak ze grof en doe de steeltjes weg.
- Hak de rest van de ui fijn.
- Giet de linzen af in een zeef en spoel ze om met koud water.
- Verhit 1-2 tl olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de gehakte ui met een snuf zout in 2 tot 3 minuten glazig. Voeg dan de linzen met een scheutje water toe en warm in 5 tot 10 minuten, al roerend, op tot het water is verdampt. Zet het vuur indien nodig lager.
- Doe de helft van de verkruiemelde feta met de honing, citroenrasp, 1-2 el citroensap en 2-3 el olijfolie, zout en peper in een kommetje en roer tot een romige crème ontstaat. Roer dan de gehakte kruiden en chilipeper naar wens erdoor.
- Breng de linzen op smaak met peper en eventueel wat zout. Schep de linzen en geroosterde groenten op. Bestrooi met de rest van de feta en de munt en doe de fetacrème erbij.
- Eet smakelijk!