



Gestoofde linzen met prei, venkel en olijven

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 1 venkel
- 🍷 250 g prei
- 🍷 3 el milde olijfolie
- 🍷 400 ml water
- 🍷 1 groentebouillontablet
- 🍷 50 g groene olijven zonder pit
- 🍷 200 g linzen in blik
- 🍷 30 g ongebrande amandelen
- 🍷 5 g verse platte peterselie
- 🍷 1 el natuurazijn
- 🍷 1 tl mosterd

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de stelen en een stukje van de onderkant van de venkelknol, bewaar het venkelgroen.
2. Halveer de knol in de lengte en snijd in dunne partjes.
3. Snijd de prei in halve ringen en spoel onder koud stromend water.
4. Verhit $\frac{2}{3}$ van de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei en de helft van de venkel 5 minuten.
5. Voeg het water en bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten zonder deksel op de pan op laag vuur stoven.
6. Halveer ondertussen de olijven.
7. Doe de linzen in en vergiet, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken.
8. Voeg de linzen samen met de olijven de laatste minuut toe.
9. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster de amandelen in 5 minuten goudbruin.
10. Laat afkoelen op een bord en hak grof.
11. Snijd de peterselie fijn.
12. Klop de azijn met de rest van de olie en mosterd tot een dressing.
13. Meng de rest van de venkel met de dressing en peterselie.
14. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
15. Verdeel de stoof over de borden en verdeel de venkelsalade erop.
16. Bestrooi met de amandelen en het venkelgroen.

TIP: -

BRON: ah.nl

