



LABNEH MET LINZEN EN SPINAZIE



15 min



35 min



een pan, een koekenpan, een broodroaster



binnen 4 dagen bereiden

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
• Linzen (g)	80	160	240	320	400	480
• Spinazie ^{FR} (g)	200	400	600	800	1000	1200
• Rode ui ^{BE} (st)	1/2	1	1½	2	2½	3
• Balsamicoazijn ⁽¹⁾ (ml)	25	50	75	100	125	150
• Pita's brood (st)	2	4	6	8	10	12
• Labneh ⁽²⁾ (potje)	1/4	1/2	3/4	1	1¼	1½
• Zaatar (el)	1	2	3	4	5	6
• Olijfolie ⁽¹⁾						
• Zout en peper ⁽¹⁾						

(1) Niet in de box.

(2) Niet bio. Ambachtelijke productie van De Zuivelarij, Berlare.

LABNEH MET LINZEN EN SPINAZIE

1. Plaats de **linzen** in een pan met 3 keer hun volume koud, ongezoeten water. Breng het water aan de kook, dek af en laat de **linzen** 20 minuten op laag vuur koken. Proef en giet ze af. Voeg **zout** toe en zet ze warm weg.

2. Spoel de **spinazie** goed af en verwijder de steeltjes. Schil en snijd de **ui** in kleine blokjes.

3. Verhit een scheutje **olijfolie** in een pan, voeg de **ui** en een snufje **zout** toe en laat het 7 tot 8 minuten op laag vuur karamelliseren. Voeg de **balsamicoazijn** toe en laat het bijna volledig inkoken.

4. Voeg de **spinazie** toe en roer goed door. Laat 5 tot 6 minuten op laag vuur koken, of totdat de bladeren geslonken zijn. Voeg **zout** en **peper** toe. Voeg de linzen 1 minuut voor het einde van het kookproces toe om ze op te warmen.

5. Rooster de **pita's** in een broodrooster zodat ze lekker krokant zijn.

6. Verspreid de **labneh** over een groot bord en bestrooi het met **za'atar**. Verdeel de **linzen** met **spinazie** over de **labneh** en serveer direct met de **pita's**.

Linzen staan centraal in dit gerecht en bieden een ideale combinatie van eiwitten, vezels en essentiële mineralen zoals ijzer. Dit recept onderscheidt zich door zijn rijkdom aan oplosbare en onoplosbare vezels. Spinazie en za'atar leveren een waardevolle dosis antioxidanten en vitamines, die de vitaliteit en immuniteit versterken. De combinatie van pitabrood, een bron van complexe koolhydraten, en olijfolie, rijk aan beschermende vetzuren, zorgt voor een evenwichtige en energieke maaltijd. Chloé De Smet, Diëtiste.



Alle producten zijn biologisch gecertificeerd, tenzij anders aangegeven. Ze zijn ook altijd van Belgische oorsprong wanneer mogelijk.