



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Linzengerecht met groente

Snelle makkelijke maaltijd

Per persoon ongeveer nodig:

>1 rode ui, grof gesnipperd

>1 prei in ringen

>1 paprika in stukjes

>1 of 2 opscheplepels mais

>blikje linzen of gedroogde linzen en dan eerst even koken, per persoon ongeveer 200/250 gr

>scheutje chilisaus

De groente schoonmaken en snijden en in een beetje olie roerbakken.

Ondertussen de linzen goed afspoelen in een zeef.

Als de groente beetgaar is, de linzen met een scheut chilisaus mee warmen.

Je kunt de groente natuurlijk naar eigen smaak aanpassen.

In totaal is het ongeveer **362 kcal** op basis van 250 gr linzen.

Bron: eigen recept