

**JOKE BOON**  
**LINZEN!**

**NWA'DAM**

Voor Hennie en Bep, mijn liefste oudjes

© Joke Boon 2020

**Alle rechten voorbehouden**

**Boekverzorging** Sarah Meers

**Design ondersteuning** Amaya Monyet

**Fotografie** Mitchell van Voorbergen, blz. 71 en 92 Marije Zuidema

**Styling** Alexandra Hereijgers

nur 440

isbn 978 90 468 2483 2

[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)

**VOORWOORD 5**

**INLEIDING 6**

**ONTBIJT 13**

**Een beknopte geschiedenis van linzen 24**

**SOEP 37**

**SNACK 59**

**Linzenteelt wereldwijd 70**

**SALADE + VOOR 81**

**Linzenteelt in Nederland 93**

**VEGETARISCHE HOOFD-  
EN BIJGERECHTEN 103**

**Linzen en gezondheid 128**

**HOOFDGERECHTEN MET VLEES,  
GEVOGELTE OF VIS 153**

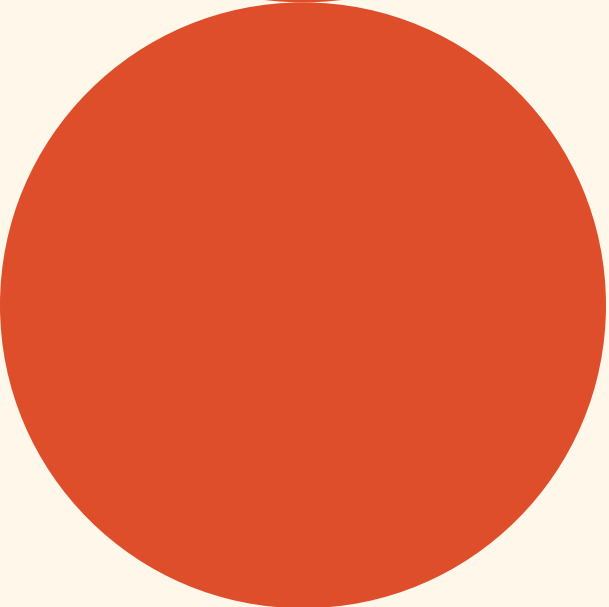
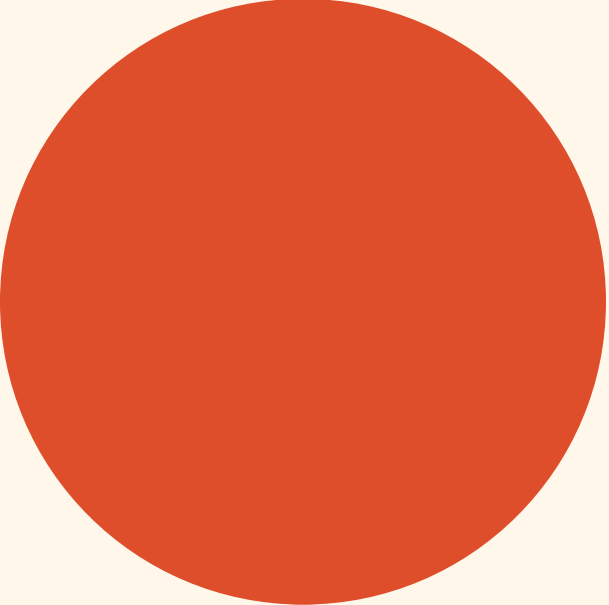
**ZOET 169**

**DANK! 185**

**HANDIGE ADRESSEN 186**

**BRONNEN 187**

**REGISTER 188**



**VOOR**

**WOORD**

# Linzen: het vlees der armen

Als kind vroeg ik vaak: *Waarom?* Kreeg ik het antwoord, dan duurde het meestal niet lang of ik wilde ook daar het waarom weer van weten. Voor mijn verjaardag of Sinterklaas kreeg ik vaak boeken: over het heelal, sterren, kruiden, planten en dieren. Mijn interesse was erg breed. Voor in elk boek schreef mijn moeder: ‘Voor Joke die van alles het naadje van de kous wil weten.’

Ik moest daaraan denken toen ik – gegrepen door de wereld der peulvruchten – vernam dat er in Nederland geen linzen worden gekweekt. *Waarom niet?* Al snel bleek dat ze vroeger wel werden geteeld in ons land. Die linzen werden toen voornamelijk als diervoeding gebruikt. Zou het mogelijk zijn om in Nederland (weer) linzen te gaan kweken? En zo ja, hoe zou dat gaan? Ik wilde graag met eigen ogen zien hoe linzen groeien, bloeien en uiteindelijk geoogst worden.

Mijn nieuwsgierigheid bracht me bij een bijzonder mens: Henk Zuidema, boer in Friesland. Ik vroeg hem of hij linzen voor me wilde kweken. Hoewel hij daarbij zijn bedenkingen had, zei hij: ‘Ik wil het avontuur met je aangaan. Laten we eens kijken hoe én of dat gaat.’ Zijn dochter Marije fotografeerde alles.

Van linzen gaat een zekere magie uit. Dat begint al in de Bijbel waar Ezaü zijn recht van de eerstgeborene inruilt voor een kom linzensoep. Op internet rouleert een filmpje van een meer dan honderd jaar oude en zeer vitale yogi die elke dag een bord linzen eet en dat, samen met het beoefenen van yoga, als reden geeft voor zijn opmerkelijke vitaliteit. Auteur Ken Abala beweert in *Beans: a history* dat de loop van de geschiedenis en daarmee van de mensheid er weleens heel anders uit had kunnen zien als er geen linzen zouden zijn geweest. En een bekend

Hindoestaans spreekwoord luidt: ‘Rijst is God, maar linzen zijn mijn leven.’ En wederom vroeg ik me af: *waarom dan?*

Voor veel mensen kleven er nadelen aan het eten van peulvruchten: je moet ze weken, lang koken, ze veroorzaken winderigheid en liggen soms wat zwaar op de maag. Bonen hebben een slecht imago en worden vaak met armoede in verband gebracht. Soms vinden mensen ze ‘gewoon niet lekker’, hoewel dat vaak ‘onbekend is onbemind’ blijkt.

Voor linzen daarentegen gelden deze ‘nadelen’ niet. Je hoeft ze niet te weken (behalve in sommige recepten, zoals wafelbeslag en brood), ze zijn snel gaar, ze zijn licht verteerbaar en veroorzaken geen darmgas. Bijna iedereen vindt ze lekker en er kleeft geen negatief ‘armoede-imago’ aan. Daarnaast kun je van linzen bijna alles maken.

Maar wat kun je dan maken met linzen, naast de klassiekers die iedereen wel kent? Door mijn eerdere culinaire linzenexperimenten voor mijn kookboek *Bonen!* (2015) wist ik al dat er veel mogelijk was. Toch kwam ik – verrassend genoeg – tot allerlei nieuwe, ongekende mogelijkheden, toepassingen en recepten.

In dit boek vertel ik allerlei wetenswaardigheden over het enorm kleine en veelzijdige wonder: linzen. En ik laat je heerlijke, verrassende, soms onbekende toepassingen van linzen zien.

Op de vraag ‘Wat zou je meenemen naar een onbewoond eiland?’, antwoord ik – naast mijn geliefden – dan ook: linzen. Mijn nieuwsgierigheid en ‘het naadje van de kous willen weten’ werd de leidraad van dit boek. En zo werd het schrijven van dit boek in alle opzichten een avontuur dat mij in veel gevallen antwoord gaf op de vraag: *Waarom?*



# FRUITIGE LINZENWAFELS

## ➤ VEGETARISCH

Dit recept is een mooi voorbeeld van de enorme veelzijdigheid van linzen: je kunt er ook heerlijke wafels van bakken. Gebruik wel een gespleten linzensoort. Gele linzen kun je vervangen door oranje. Deze wafels zijn een goede start van je dag: eiwitrijk, licht verteerbaar, voedzaam en smakelijk. De linzen kun je meteen malen of eerst weken in de aangegeven hoeveelheid water. Vanaf een half uur tot een hele nacht, dan malen ze iets makkelijker. Maar het hoeft niet.

### **Ingrediënten**

#### **voor ± 10 wafels**

175 g gele linzen,  
gewassen

180 ml handwarm  
water (± 40 graden)

2 tl baksoda  
(natriumbicarbonaat)

2 eieren

1 el citroensap

50 ml helder vloeibare  
(bloemen)honing

15 ml plantaardige  
olie

snuf zout

40 g half gewelde  
abrikoos, in kleine  
stukjes

40 g rozijnen

- Maal de linzen samen met het handwarme water in de keukenmachine of blender gedurende 2-3 minuten, tot er een dik romig beslag is ontstaan.
- Voeg de andere ingrediënten toe, behalve de abrikoos en de rozijnen. Meng kort.
- Schep dan de abrikoos en rozijnen met een lepel grondig door het beslag.
- Verhit een wafelijzer, vet deze eventueel licht in.
- Schep 1-1½ juslepel beslag in het midden van het apparaat en bak de wafels gaar en goudbruin in ± 3 minuten. Lekker met poedersuiker, vers fruit en Griekse yoghurt of zure room. Ook koud zijn de wafels lekker.

# LINZEN-KAASWAFELS

## ➤ VEGETARISCH

Voor wie liever een hartige start van de dag maakt zijn deze linzen-kaaswafels een goed begin. Extra lekker met wat gegrilde tomaatjes en een paar plakjes avocado ernaast. Ook lekker als lunch of licht avondmaal met een kom (tomaten)soep. Je kunt de linzen eventueel een half uur tot een nacht laten weken in de aangegeven hoeveelheid water. Hierdoor kun je ze makkelijker malen.

### Ingrediënten

#### voor ± 8 wafels

175 g gele linzen  
of een andere soort  
gepelde/gespleten  
linzen: oranje of wit,  
gewassen

180 ml handwarm  
water (± 40 graden)

2 tl baksoda  
(natriumbicarbonaat)

2 eieren

1 tl pimentón

¼ tl chilipoeder

snuf zout

1 el citroensap

75 g geraspte

parmezaan +

50 g extra om

te bestrooien

15 ml plantaardige

olie


- Maal de linzen samen met het handwarme water in de keukenmachine of blender gedurende 2-3 minuten tot een dik romig beslag.
- Voeg de andere ingrediënten toe en meng kort.
- Verhit een wafelijzer, vet zo nodig licht in met olie.
- Schep 1-1½ juslepel beslag in het midden van het apparaat en bak de wafel gaar en goudbruin in ± 3 minuten. Bestrooi met de geraspte parmezaan.







# LINZENBROOD

 **VEGAN + GLUTENVRIJ**

Steeds vaker willen mensen om verschillende redenen geen gluten eten. Gluten zijn eiwitten die in diverse graansoorten zoals tarwe voorkomen en die bij brood elasticiteit aan het deeg geven. Als je geen glutenintolerantie of coeliakie hebt is glutenvrij eten niet noodzakelijk. Geheel los van deze discussie: linzen zijn een uitstekend glutenvrij alternatief om mee te bakken. Dat bewijst dit smakelijke, smeuïge linzenbrood.

## Ingrediënten

**voor 1 brood –  
formaat cakeblik  
1,5 liter**

150 g groenbruine  
linzen, gewassen  
en 10 uur geweekt  
in ruim koud water  
300 ml handwarm  
water (± 40 graden)  
2 tl lijnzaad,  
5 minuten geweekt  
in 3 el kokend water  
50 g rijstmeel  
(natuurvoedingswinkel)  
25 g boekweitmeel  
75 g maïzena  
1½ tl baksoda  
(natriumbicarbonaat)  
15 ml citroensap  
15 ml zonnebloemolie  
1 tl zout

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet het bakblik in of gebruik een vel bakpapier.
- Giet de geweekte linzen af in een bolzeef. Spoel ze af. Doe ze met het handwarme water in de kom van de keukenmachine of blender. Maal ze 4-5 minuten, er ontstaat een dik romig mengsel.
- Voeg dan de overige ingrediënten toe en meng nog 1 minuut tot een dik vloeibaar beslag.
- Doe het beslag in het bakblik en zet in het midden van de oven. Bak het brood 50 minuten.
- Laat afkoelen op een rooster. Haal het na 5 minuten uit het blik, zodat het brood goed uit kan dampen. Snij het brood aan als het afgekoeld is.
- Het brood is geschikt om in te vriezen.



TABOULEH VAN BERGLINZEN MET GEROOSTERDE WORTEL	105
LINZENBRAADSTUK MET BALSAMICOCAMPIGNONS	106
GEVULDE PAPRIKA'S	109
LINZENBALLETJES IN TOMATENSAUS	110
SAUS VAN GEROOSTERDE PAPRIKA EN BELUGALINZEN	113
MELANZANE ALLA PARMIGIANA MET LINZEN	114
LINZENPIZZABODEM	116
FRANSE LINZEN IN TOMATENSAUS	119
WRAP MET LINZENPUREE, COURGETTE EN MUNT-FETAYOGHURT	121
ROMIGE LINZEN MET CAVOLO NERO	122
LINZENSTAMPOT MET POMPOEN EN PINDAJUS	125
LINZENGRATIN MET WORTEL	126
PAPRIKA'S GEVULD MET DU PUY-LINZEN EN QUINOA	131
FOEYONGHAI MET LINZEN	132
BELUGALINZEN MET KNOFLOOK, BROCCOLI EN BONENSAUS	134
PILAV	137
AUBERGINE MET PITTIG GEHAKT VAN LINZEN EN PECANNOTEN MET CITROENYOGHURT	139
MUJADARA	140
LINZEN-BIETBURGERS MET GEITENKAAS EN DILLE	143
LINZENSTOOFPOTJE MET GEGRILDE GEITENKAAS	144
DAHL MET KOKOS UIT KERALA	147
LINZENTAART MET DOPERWT VOOR WILLEMIJN	148
MEXICAANSE LINZEN-MAISBURGER	150



**VEGETARISCHE  
HOOFD- EN  
BIJGERECHTEN**



# TABOULEH VAN BERGLINZEN MET GEROOSTERDE WORTEL

➡ VEGETARISCH

**Tabouleh is oorspronkelijk een salade van bulgur met veel verse groene kruiden en tomaat. Ik maak deze salade van kleine berglinzen die ik combineer met zoet geroosterde wortel.**

## Ingrediënten

### voor 4-8 personen

200 g berglinzen of andere linzen die heel blijven tijdens het koken, gewassen  
 1 bos peterselie  
 1 bos koriander  
 1 bos dille (of extra peterselie)  
 ½ bosje munt, alleen de blaadjes  
 1 rode ui, fijngesnipperd  
 2 tomaten, in blokjes  
 sap van 1 ½ citroen  
 1 tl harissa of naar smaak  
 6 el olijfolie  
 zout naar smaak  
 150 g feta, verbrokkeld

- Kook de linzen in ruim water gaar. Berglinzen hebben iets meer tijd nodig, circa 25-30 minuten. Controleer of ze gaar zijn door er een te proeven. Laat de linzen uitlekken en iets afkoelen in een zeef.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met wat olie.
- Schrap de wortelen. Snij ze in schuine plakken van 2-3 cm en doe ze in de ovenschaal. Klop een dressing van sinaasappelsap, vadouvan, een snuf zout, abrikozenjam en olie. Schenk dit over de wortelen en rooster ze in het midden van de oven in 20-25 minuten bruin. Schep tussendoor eenmaal om.
- Was en hak de kruiden fijn. Doe ze in een saladeschaal en voeg ui, tomaatblokjes en de uitgelekte linzen toe, schep alles luchtig door elkaar. Klop citroensap, harissa, olie en een snuf zout naar smaak door elkaar. Schenk dit over de linzen en schep door.
- Schep de geroosterde wortel en 2/3 deel van de feta erdoor. Bestrooi met het andere deel van de feta.

## voor de

### geroosterde wortelen

1 bos wortelen  
 1 sinaasappel, geperst  
 2 tl vadouvan  
 zout  
 1 el abrikozenjam  
 2 el olijfolie



# Register

## **aardappel**

- Linzenstampot met pompoen en pindajus 125
- Romige knolselderijsoep met linzen 44
- Soep van linzen, kool en chorizo 42

## **abrikos**

- Fruitage linzenwafels 15
- Lauwarme salade van gans en krokante linzen 156
- Pilav 137

## **amandelen**

- Linzen-chocolade-ontbijtcake 34
- Paté van linzen, twee soorten paddenstoelen en gerookte amandelen 100
- Pilav 137

## **amandelmeel**

- Linzencake met sinaasappel en cacaonibs 175
- Linzenkoekjes met oranjebloesem 172
- Vanille-linzencake met witte chocolade en chocolademascarpone 171

## **anijs**

- Scandinavische linsenzalade met biet, haring en anijs 166

## **ansjovis**

- Auberginerolletjes met linzen en makreel 165

## **appel**

- Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90
- Ontbijtmuffins met linzen, appel en walnoot 27
- Paté van linzen, twee soorten paddenstoelen en gerookte amandelen 100
- Scandinavische linsenzalade met biet, haring en anijs 166
- Soep van linzen, biet en appel met bieslookroom 54

## **aubergine**

- Aubergine met pittig gehakt van linzen en pecannoten met citroenyoghurt 139

- Auberginerolletjes met linzen en makreel 165
- Melanzane alla Parmigiana 114
- Soep van linzen en aubergine 51

## **avocado**

- Linsenzalade met spekjes 96
- Verfijnde salade van linzen en groen 83

## **balsamicoazijn**

- Gevuld braadstuk van linzen met balsamicochampignons 105

## **banaan**

- Chocolade-linzensmoothie met banaan 28
- Krokante linsengranola 33
- Linzen-chocolade-ontbijtcake 34

## **bieslook**

- Soep van linzen, biet en appel met bieslookroom 54

## **biet**

- Carpaccio van rode biet en linzenkiemen 84
- Lauwarme salade van biet, linzen en makreelfilet met mierikswortelhangop 160
- Linzen-bietburgers met geitenkaas en dille 143
- Salade van krokante linzen, biet en feta 86
- Scandinavische linsenzalade met biet, haring en anijs 166
- Soep van linzen, biet en appel met bieslookroom 54

## **bladerdeeg**

- Hartige tompouce met linzen-paprikacrème 95

## **bleekselderij**

- Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90
- Linzenstoofpotje met gegrilde geitenkaas 144

## **bloemkool**

- Bloemkool-linzensoep 47

## **bonensaus**

- Belugalinzen met knoflook, broccoli en bonensaus 134

## **broccoli**

- Belugalinzen met knoflook, broccoli en bonensaus 134

## **brood**

- Bruschetta met avocadocrème en pikante linzen 99
- Wrap met linzenpuree, courgette en munt-fetayoghurt 121

## **cacao**

- Choco-linzenspread 21
- Chocolade-linzensmoothie met banaan 28
- Chocoladevla 178
- Linzen-chocolade-ontbijtcake 34
- Linzencake met sinaasappel en cacaonibs 175

## **cavolo nero**

- Romige linzen met cavolo nero 122

## **champignons** zie paddenstoelen

## **chilipeper**

- Mexicaanse linzen-maisburger 150

## **chocolade**

- Vanille-linzencake met witte chocolade en chocolademascarpone 171
- Wittechocoladetruffels met sinaasappelsap gegaarde oranje linzen en kokosjasje 181
- zie ook cacao

## **chorizo**

- Soep van linzen, kool en chorizo 42
- Zoete-aardappel-linzensoep met chorizokruim 48

## **citroen**

- Aubergine met pittig gehakt van linzen en pecannoten met citroenyoghurt 139

## **courgette**

- Soep van linzen, courgette, erwt en zwarte knoflook 57
- Wraps met linzenpuree, courgette en munt-fetayoghurt 121

## **dadels**

- Choco-linzenspread 21
- Chocolade-linzensmoothie met banaan 28

Supersnelle linzen-haverkoekjes met dadel 182

### **dille**

Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90  
Linzen-bietburgers met geitenkaas en dille 143  
Scandinavische linzensalade met biet, haring en anijs 166  
Tabouleh van berglinzen met geroosterde wortel 105

### **doperwten**

Linzentaart met doperwt voor Willemijn 148  
Soep van linzen, courgette, erwt en zwarte knoflook 57

### **druivenbladeren**

Dolma's met linzen, feta en kappertjes 66

### **ei**

Foeyonghai met linzen 132

**erwten** zie doperwten

### **feta**

Burgers of balletjes van linzen en makreel 163  
Dolma's met linzen, feta en kappertjes 66  
Griekse linzenworstjes 65  
Hartige tompouce met linzen-paprikacrème 95  
Linzen-bietburgers met geitenkaas en dille 143  
Linzentaart met doperwt voor Willemijn 148  
Paprika's gevuld met Du Puy-linzen en quinoa 131  
Salade van krokante linzen, biet en feta 86  
Tabouleh van berglinzen met geroosterde wortel 105  
Wrap met linzenpuree, courgette en munt-fetayoghurt 121

### **gans**

Lauwarme salade van gans en krokante linzen 156

### **gehakt**

Aubergine met pittig gehakt van linzen en pecannoten

met citroenyoghurt 139

### **geitenkaas**

Gevulde paprika's 109  
Linzen-bietburgers met geitenkaas en dille 143  
Linzenstoofpotje met gegrilde geitenkaas 144  
zie ook feta

### **granaatappelpitten**

Salade van krokante linzen, biet en feta 86

### **groenekool**

Soep van linzen, kool en chorizo 42

### **haring**

Scandinavische linzensalade met biet, haring en anijs 166

### **havermout**

Krokante linzengranola 33  
Linzen-chocolade-ontbijtcake 34  
Ontbijtmuffins met linzen, appel en walnoot 27  
Supersnelle linzen-haverkoekjes met dadel 182

### **jalapeñopeper**

Mexicaanse linzen-maisburger 150

### **kaas**

Auberginerolletjes met linzen en makreel 165  
Gevuld braadstuk van linzen met balsamicochampignons 105  
Linzen-kaaswafels 16  
Linzengratin met wortel 126  
Melanzane alla Parmigiana 114  
Romige knolselderijsoep met linzen 44  
Vanille-linzencake met witte chocolade en chocolademascarpone 171  
zie ook feta; geitenkaas

### **kappertjes**

Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90  
Dolma's met linzen, feta en kappertjes 66

### **kiemen**

Verfijnde salade van linzen en groen 83  
zie ook linzenkiemen

### **kikkererwtenmeel**

Linzen-kikkererwtencrackers 22

### **knoflook**

Belugalinzen met knoflook, broccoli en bonensaus 134

### **knoflook, zwart**

Soep van linzen, courgette, erwt en zwarte knoflook 57

### **knolselderij**

Romige knolselderijsoep met linzen 44

### **kokos / kokosmelk / santen**

Dahl met kokos uit Kerala 147  
Linzenstampot met pompoen en pindajus 125  
Soep voor de koning 39  
Wittechocoladetruffels met in sinaasappelsap gegaarde oranje linzen en kokosjasje 181

### **kool**

Bloemkool-linzensoep 47  
Belugalinzen met knoflook, broccoli en bonensaus 134  
Romige linzen met cavolo nero 122  
Soep van linzen, kool en chorizo 42

### **koriander**

Tabouleh van berglinzen met geroosterde wortel 105

### **lijnzaad**

Krokante linzengranola 33

### **linzen, beluga-**

Belugalinzen met knoflook, broccoli en bonensaus 134  
Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90  
Carpaccio van rode biet en linzenkiemen 84  
Gelelinzensoep met belugalinzenkiemen 41  
Lauwarme salade van biet, linzen en makreelfilet met mierikswortelhangop 160  
Melanzane alla Parmigiana 114  
Pittige linzenkoekjes 61  
Romige knolselderijsoep met linzen 44  
Saus van geroosterde paprika en belugalinzen 113  
Zoetzuur van linzen 69

**linzen, berg-**

Tabouleh van berglinzen met  
geroosterde wortel 105

**linzen, bruine**

Aubergine met pittig gehakt  
van linzen en pecannoten  
met citroenyoghurt 139  
Foeyonghai met linzen 132  
Gevuld braadstuk van linzen met  
balsamicochampignons 105  
Gevulde paprika's 109  
Linzen-bietburgers met  
geitenkaas en dille 143  
Choco-linzenspread 21  
Dolma's met linzen, feta  
en kappertjes 66  
Griekse linzenworstjes 65  
Linzen-chocolade-ontbijtcake 34  
Linzenballetjes in tomatensaus 110  
Linzengratin met wortel 126  
Linzensalade met spekjes 96  
Linzentaart met doperwt  
voor Willemijn 148  
Mexicaanse linzen-maisburger 150  
Ontbijtmuffins met linzen,  
appel en walnoot 27  
Paté van linzen, sardien  
en tomaat 73  
Paté van linzen, twee soorten  
paddenstoelen en gerookte  
amandelen 100  
Pilav 137  
Romige knolselderijsoep  
met linzen 44  
Romige linzen met cavolo nero 122  
Romige lizenschotel met  
prei en spek 155  
Soep van linzen, kool  
en chorizo 42  
Spicy lizenspread 74  
Supersnelle linzen-haverkoekjes  
met dadel 182  
Wrap met linzenpuree, courgette  
en munt-fetayoghurt 121

**linzen, Du Puy-**

Franse linzen in tomatensaus 119  
Lauwwarme salade van gans  
en krokante linzen 156  
Paprika's gevuld met Du Puy-  
linzen en quinoa 131  
Stoofschotel met linzen  
en braadworst 159

**linzen, gele split-**

Chocolade-linzensmoothie  
met banaan 28  
Fruitiige linzenwafels 15  
Gelelinzensoep met  
belugalinzenkiemen 41  
Linzen-kaaswafels 16  
Pudding van linzen en  
passievruchten 177  
Soep van linzen, courgette,  
erwt en zwarte knoflook 57  
linzen, groenbruine  
Bapao met kruidige linzenvulling 78  
Linzen-kikkererwtencrackers 22  
Linzenbrood 19  
Salade van krokante linzen,  
biet en feta 86

**linzen, groene**

Linzentaart met doperwt  
voor Willemijn 148  
Ontbijtmuffins met linzen,  
appel en walnoot 27  
Paté van linzen, twee soorten  
paddenstoelen en gerookte  
amandelen 100

**linzen, oranje gepelde**

Dosa 31  
Krokante linzengranola 33

**linzen, oranje split-**

Auberginerolletjes met  
linzen en makreel 165  
Bloemkool-linzensoep 47  
Chocolade-linzensmoothie  
met banaan 28  
Chocoladevla 178  
Dahl met kokos uit Kerala 147  
Linzen-kaaswafels 16  
Linzen-wortelsoep met  
rooibos en mandarijn 52  
Linzenbitterballen 62  
Linzencake met sinaasappel  
en cacaonibs 175  
Linzenkoekjes met  
oranjebloesem 172  
Linzenpizzabodem 116  
Linzenstampot met pompoen  
en pindajus 125  
Soep van linzen en aubergine 51  
Soep van linzen, biet en appel  
met bieslookroom 54  
Soep van linzen, courgette,  
erwt en zwarte knoflook 57

Soep voor de koning 39  
Wittechocoladetruffels met in  
sinaasappelsap gegaarde oranje  
linzen en kokosjasje 181  
Zoete-aardappel-linzensoep  
met chorizokruim 48

**linzen, stevige**

Burgers of balletjes van  
linzen en makreel 163  
Lauwwarme salade van biet,  
linzen en makreelfilet met  
mierikswortelhangop 160  
Lauwwarme spinazie-  
wortelsalade met linzen 89  
Linzestooftotje met gegrilde  
geitenkaas 144  
Romige linzen met cavolo nero 122  
Salade van krokante linzen,  
biet en feta 86  
Scandinavische lizensalade  
met biet, haring en anijs 166  
Zoetzuur van linzen 69  
zie ook linzen, beluga-;  
berg-; bruine; Du Puy-;  
groenbruine; groene

**linzen, witte gepelde**

Chocolade-linzensmoothie  
met banaan 28  
Dosa 31  
Krokante linzengranola 33  
Linzen-kaaswafels 16  
Vanille-linzencake met  
witte chocolade en  
chocolademascarpone 171  
Verfijnde salade van  
linzen en groen 83

**linzenkiemen**

Carpaccio van rode biet  
en linzenkiemen 84  
Gelelinzensoep met  
belugalinzenkiemen 41

**linzenmeel**

Linzenkoekjes met oranjebloesem 172  
Supersnelle linzen-haverkoekjes  
met dadel 182

**maanzaad**

Linzentaart met doperwt  
voor Willemijn 148  
Wittechocoladetruffels met in  
sinaasappelsap gegaarde oranje  
linzen en kokosjasje 181

**mais**

Mexicaanse linzen-maisburger 150

**makreel**

Auberginerolletjes met

linzen en makreel 165

Burgers of balletjes van

linzen en makreel 163

Lauwarme salade van biet,

linzen en makreelfilet met

mierikswortelhangop 160

**mandarijn**

Linzen-wortelsoep met

rooibos en mandarijn 52

**mierikswortel**

Lauwarme salade van biet,

linzen en makreelfilet met

mierikswortelhangop 160

**mozzarella**

Auberginerolletjes met

linzen en makreel 165

Melanzane alla Parmigiana 114

**munt**

Chocolade-linzensmoothie

met banaan 28

Tabouleh van berglinzen met

geroosterde wortel 105

**noten**

Aubergine met pittig gehakt

van linzen en pecannoten

met Citroenyoghurt 139

Krokante linzengranola 33

Gevuld braadstuk van linzen met

balsamicochampignons 105

Linzenballetjes in tomatensaus 110

Paprika's gevuld met Du Puy-

linzen en quinoa 131

Pilav 137

zie ook amandelen; walnoten

**oranjebloesemwater**

Linzenkoekjes met

oranjebloesem 172

**paddenstoelen**

Gevuld braadstuk van linzen met

balsamicochampignons 105

Gelelinzensoep met

belugalinzenkiemen 41

Paté van linzen, twee soorten

paddenstoelen en gerookte

amandelen 100

**paprika**

Auberginerolletjes met

linzen en makreel 165

Gevulde paprika's 109

Hartige tompouce met linzen-

paprikacrème 95

Melanzane alla Parmigiana 114

Paprika's gevuld met Du Puy-

linzen en quinoa 131

Saus van geroosterde paprika

en belugalinzen 113

Zoete-aardappel-linzensoep

met chorizokruim 48

**passievrucht**

Pudding van linzen en

passievruchten 177

**pastinaak**

Linzenstamppot met pompoen

en pindajus 125

**pecannoten**

Aubergine met pittig gehakt van linzen

en pecannoten met Citroenyoghurt 139

Linzenballetjes in tomatensaus 110

**pepers** zie chilipeper**peterselie**

Tabouleh van berglinzen met

geroosterde wortel 105

**pindakaas**

Linzenstamppot met pompoen

en pindajus 125

Spicy linzenspread 74

**pistachenoten**

Pilav 137

**pitten**

Belugalinzensalade met

dille, zonnebloempitten en

gefrituurde linzen 90

Krokante linzengranola 33

Salade van krokante linzen,

biet en feta 86

**pompoen**

Linzenstamppot met pompoen

en pindajus 125

**prei**

Romige linzenschotel met

prei en spek 155

Stoofschotel met linzen

en braadworst 159

**quinoa**

Paprika's gevuld met Du Puy-

linzen en quinoa 131

**rijst**

Dolma's met linzen, feta

en kappertjes 66

Dosa 31

Mujadara 140

Pilav 137

Pittige linzenkoekjes 61

**rooibosthee**

Linzen-wortelsoep met

rooibos en mandarijn 52

**room**

Linzengratin met wortel 126

Romige linzen met cavolo nero 122

Romige linzenschotel met

prei en spek 155

**rozijnen**

Belugalinzensalade met

dille, zonnebloempitten en

gefrituurde linzen 90

Fruitige linzenwafels 15

Mujadara 140

Ontbijtmuffins met linzen,

appel en walnoot 27

Paprika's gevuld met Du Puy-

linzen en quinoa 131

**sardientjes**

Paté van linzen, sardien

en tomaat 73

**selderij** zie bleekselderij; knolselderij**sinaasappelmarmelade**

Linzen-chocolade-ontbijtcake 34

Linzencake met sinaasappel

en cacaonibs 175

**sinaasappelsap**

Wittechocoladetruffels met in

sinaasappelsap gegaarde oranje

linzen en kokosjasje 181

**sla**

Verfijnde salade van

linzen en groen 83

**spek**

Linzensalade met spekje 96

Romige linzenschotel met

prei en spek 155

Stoofschotel met linzen

en braadworst 159

**spinazie**

Lauwarme spinazie-

wortelsalade met linzen 89

Verfijnde salade van

linzen en groen 83

**tahoe**

Paprika's gevuld met Du Puy-linzen en quinoa 131

**thee**

Linzen-wortelsoep met rooibos en mandarijn 52

**tomaat**

Auberginerolletjes met linzen en makreel 165

Franse linzen in tomatensaus 119

Linzenballetjes in tomatensaus 110

Melanzane alla Parmigiana 114

Romige linzen met cavolo nero 122

Saus van geroosterde paprika en belugalinzen 113

Soep van linzen, kool en chorizo 42

Tabouleh van berglinzen met geroosterde wortel 105

**tomaat, blik-**

Franse linzen in tomatensaus 119

**tomaat, zongedroogd**

Gevuld braadstuk van linzen met balsamicochampignons 105

Paté van linzen, sardien en tomaat 73

Soep van linzen en aubergine 51

Spicy lizenspread 74

**tomaatenpassata**

Foeyonghai met linzen 132

**tortilla's**

Wrap met linzenpuree, courgette en munt-fetayoghurt 121

**ui**

Mujadara 140

**vanille**

Vanille-linzencake met witte chocolade en chocolademascarpone 171

**vis**

Auberginerolletjes met linzen en makreel 165

Burgers of balletjes van linzen en makreel 163

Lauwwarme salade van biet, linzen en makreelfilet met mierikswortelhangop 160

Paté van linzen, sardien en tomaat 73

Scandinavische lizensalade met biet, haring en anijs 166

**vlees**

Lauwwarme salade van gans en krokante linzen 156

Lizensalade met spekjes 96

Romige lizenschotel met prei en spek 155

Soep van linzen, kool en chorizo 42

Stoofschotel met linzen en braadworst 159

Zoete-aardappel-linzensoep met chorizokruim 48

**walnooten**

Carpaccio van rode biet

en linzenkiemen 84

Griekse linzenworstjes 65

Ontbijtmuffins met linzen, appel en walnoot 27

**worst**

Soep van linzen, kool en chorizo 42

Stoofschotel met linzen

en braadworst 159

Zoete-aardappel-linzensoep met chorizokruim 48

**wortel**

Bapao met kruidige lizensvulling 78

Carpaccio van rode biet

en linzenkiemen 84

Foeyonghai met linzen 132

Lauwwarme spinazie-wortelsalade met linzen 89

Linzen-wortelsoep met rooibos en mandarijn 52

Linzengratin met wortel 126

Linzenstoofpotje met gegrilde geitenkaas 144

Linzentaart met doperwt voor Willemijn 148

Pilav 137

Romige knolselderijsoep met linzen 44

Romige lizenschotel met prei en spek 155

Soep voor de koning 39

Stoofschotel met linzen en braadworst 159

**yoghurt**

Aubergine met pittig gehakt van linzen en pecannoten met citroenyoghurt 139

Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90

Lauwwarme salade van biet, linzen en makreelfilet met mierikswortelhangop 160

Scandinavische lizensalade met biet, haring en anijs 166

Soep van linzen, biet en appel met bieslookroom 54

Wraps met linzenpuree, courgette en munt-fetayoghurt 121

**zoete aardappel**

Dahl met kokos uit Kerala 147

Gelelinzensoep met

belugalinzenkiemen 41

Stoofschotel met linzen

en braadworst 159

Zoete-aardappel-linzensoep met chorizokruim 48

**zonnebloempitten**

Belugalinzensalade met dille, zonnebloempitten en gefrituurde linzen 90

Salade van krokante linzen, biet en feta 86