

DINNERLY



Geroosterde groenten op bonenmoes met frisse tomaat en zonnebloempitten



30-40min



2 personen

Peulvruchten zijn niet weg te denken uit de vegetarische en veganistische keuken: ze zijn romig en vol van smaak en je kunt er allerlei lekkers van maken. Vooral bonen zijn bij ons geliefd, omdat je er zo een heerlijke moes van kunt maken. En dat is een perfecte dip voor geroosterde zoete aardappel, broccoli en frisse tomaat.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 grote broccoli
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 25g zonnebloempitten
- 1 blik boterbonen
- 50g tahin ¹¹
- 2 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 723kcal, vet 41.5g, koolhydraten 49.9g, eiwit 27.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel met schil** in plakken van ca. 1cm dik. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, schil evt. de **stronk** en snij 'm in plakken van ca. 1cm dik. Meng de **groenten** op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenmix**, 2el olijfolie, 1/2tl zout en wat peper.



2. Groenten bakken

Leg 2 ongepelde tenen knoflook bij de **groenten** op de bakplaat. Bak het geheel 10-12min in de oven. Haal de knoflook van de bakplaat en bak de rest nog 10-12min.



3. Zonnebloempitten bakken

Verhit een kleine koekenpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** 3-5min tot ze goudbruin zijn. Roer af en toe, zodat de **zonnebloempitten** met olie bedekt zijn. Haal ze uit de pan en bestrooi met wat zout.



4. Bonenmoes pureren

Druk de knoflook uit de schil en giet de **bonen** af in een zeef of vergiet. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer een fijne **moes** van de **bonen**, de **tahin**, de knoflook, 5tl (witte)azijn, 4el water, 1/2tl zout en een snuf peper (zie ook stap 6). Breng op smaak met meer azijn, peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij de **tomaten** in parten van ca. 0,5cm breed. Schep de **bonenmoes** op borden, leg de **geroosterde groenten** en **tomaat** erop en bestrooi met de **zonnebloempitten**.



6. De perfecte dip

Als de bonenmoes na het pureren nog erg dik is kun je wat eetlepels water toevoegen, tot ie dun genoeg is om goed te dippen. Heb je na het eten restjes over? Snij dan wat paprika, wortel of komkommer in staafjes en dip ze in de bonenmoes. Zo heb je een heerlijke snack voor op de bank.