



Groenterösti met vegan mayodip

en veldsla met kikkererwten en dadels



ca. 40min



2 personen

Al een tijdje niet meer naar de sportschool geweest? Geen probleem, je kunt je armen ook in de keuken trainen - door aardappelen te raspen! Van de aardappelrasp bak je een lekkere krokante rösti met wortel en prei, en je serveert er een veldsla met kikkererwten en dadels bij. Een romige dip mag hierbij uiteraard niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 200g preiringen
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blik kikkererwten
- 25g gedroogde dadels
- 50g veldsla
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 teen knoflook
- 10g verse bieslook
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- 2½el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 36.2g, koolhydraten 106.8g, eiwit 17.2g



1. Groenten raspen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Rasp de **aardappels en de wortel incl. schil** grof. Meng met 1/2tl zout en zet ca. 10min opzij. Knijp er dan zoveel mogelijk vocht uit, doe de **groenterasp** in een zeef en knijp nogmaals goed uit.



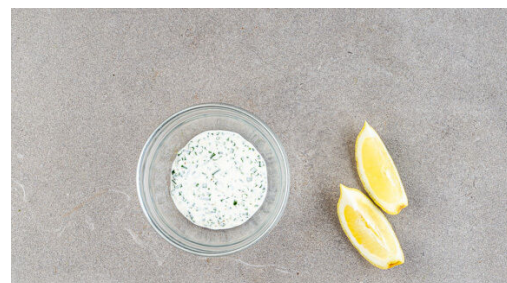
4. Salade voorbereiden

Meng de **kikkererwten** met de **dadels** en de **veldsla**. Meng de **ahornsiroop**, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd en een flinke snuf zout en peper. Roer er dan langzaam 1el olijfolie door, tot er een gladde **dressing** ontstaat.



2. Groentemengsel maken

Meng de **groenterasp** met de **preiringen**, de **cajunkruiden**, 2,5el bloem, 1/2tl zout en een snuf peper. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en vang de **vloeistof** op. Spoel de **kikkererwten** met koud water en laat uitlekken. Meng **1,5el kikkererwtenvloeistof** door de **groenterasp**.



5. Dip maken

Pel en rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **bieslook** in fijne ringetjes en meng ze met de **knoflook**, de **mayonaise** en 1el water. Breng de **dip** op smaak met zout en peper. Halveer de **citroen** en snijd **1 helft** in 2 partjes. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept.



3. Rösti bakken

Bestrijk een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en verdeel de **groenterasp** erover. Verdeel de **groenterasp** over de helft van de bakplaat en tot ca. 1cm hoog, en druk het dan plat. Besprenkel de **rösti** met 1el olijfolie en bak 20-25min in de oven, tot de randen goudbruin zijn. Draai de bakplaat halverwege de baktijd om.



6. Salade afmaken

Meng de **salade** voorzichtig met de **dressing**. Proef en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de **rösti** met zout naar wens en snijd 'em in stukken. Serveer met de **salade**, de **dip** en de **citroenpartjes**.