

MARLEY SPOON



V2: salade met geroosterde groenten

met avocadodip en pistachenoten



30-40min



2 personen

Veel groentesoorten krijgen een extra bijzondere, diepe smaak als je ze roostert in de oven. Reden genoeg dus om vandaag de zoete aardappels en rode bieten op die manier te bereiden. Door ze nog eens extra te kruiden met ras el hanout en ze na het roosteren met een fris romige dip van avocado te combineren, heb je in een handomdraai een divers en lekker bordje eten op tafel staan!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 2 rode bieten
- 1 zakje ras el hanout
- 1 avocado
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 30g pistachenoten ¹⁵
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp

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

Kooktip

Rode bieten geven af, dus draag handschoenen bij de voorbereiding of was je handen direct na de bereiding.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 617kcal, vet 34.6g, koolhydraten 62.4g, eiwit 12.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Boen de **zoete aardappels** schoon en snijd ze **incl. schil** in blokjes. Schil de **bieten** en snijd ze in kleine blokjes (**zie kooktip, links**).



2. Groenten roosteren

Meng de **ras el hanout** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verdeel de **zoete aardappels** en **bieten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **ras el hanout-olie**. Rooster de **groenten** 20-30min in de oven, tot ze gaar zijn en de randjes knapperig.



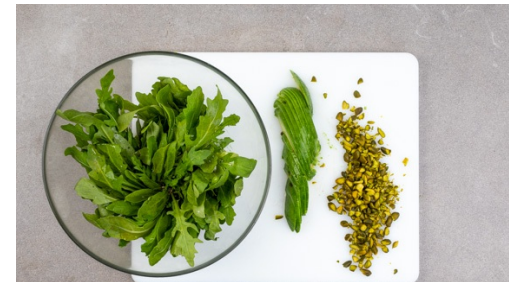
3. Avocadodip voorbereiden

Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schep het **vruchtvlees** uit de schil. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Avocado pureren

Doe de **helft van de avocado** met **1tl sojasaus**, 1el mosterd, het **citroensap**, de **citroenrasp**, de **peterseliesteeltjes** en ca. 3el water in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer en breng de **crème** op smaak met peper en zout. Voeg evt. meer water en **sojasaus** toe naar smaak.



5. Salade voorbereiden

Hak de **pistachenoten** grof. Snijd de **rest van de avocado** in dunne plakjes. Meng de **rucola** met 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf zout en peper.



6. Toppings voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze samen met de **peterselieblaadjes** grof. Serveer de **ovengroenten** met de **rucola**, de **avocadoplakjes** en een schepje **avocadocrème**. Bestrooi met de **kruiden** en de **pistachenoten**.