



Baguette met vegan boterbonenstoof

en broccolisalade met dadels



ca. 35min



2 personen

Trek in een luxueuze vegan avondmaaltijd? Probeer dan vooral eens deze baguette met boterbonenstoof! Je brengt de bonen op smaak met verse rozemarijn en Griekse kruiden en je serveert er een heerlijke salade van geroosterde broccoli bij. En voor nog meer bijzondere smaakaccenten voeg je dadels en verse bieslook toe. Heerlijk voedzaam, heerlijk vegan, heerlijk Marley Spoon.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 15g verse kruidenmix: bieslook en rozemarijn
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 blik boterbonen
- 1 baguette ¹
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 25g gedroogde dadels

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- zeef of vergiet

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

Kooktip

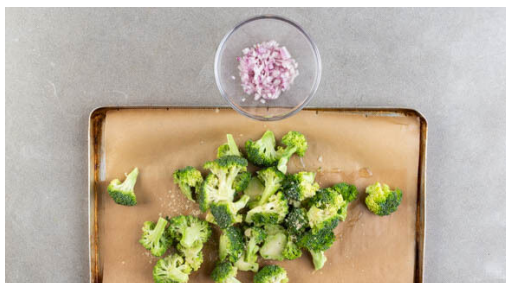
Je kunt ook gewone mayonaise gebruiken als het recept niet per sé vegan hoeft te zijn.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 40.3g, koolhydraten 73.1g, eiwit 30.0g



1. Broccoli voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **broccoli** in kleine roosjes en de **stronk** in dunne plakjes. Hussel alles om met 1el olijfolie, **½ van de edelgistsvlokken** en een snuf peper en zout. Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. (De rest van de **vlokken** gebruiken we hier niet.) Pel het **sjalotje** en snipper deze fijn.



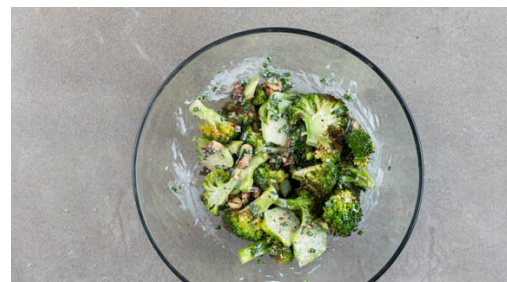
4. Bonen toevoegen

Voeg de **bonen** toe aan de koekenpan en bak ca. 1min mee. Voeg 1el water en 1el olijfolie toe en plet voor een smeugere textuur een **paar bonen** met een lepel. Neem de pan van het vuur en zet afgedekt opzij. Snijd de **baguette** open en bak in 2-4min af in de oven.



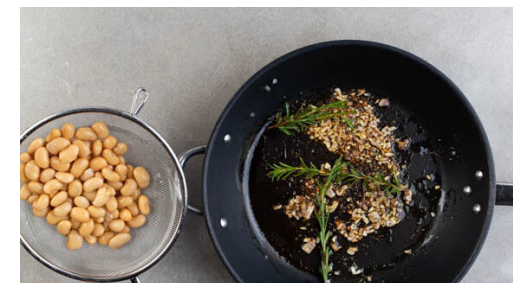
2. Sjalot fruiten

Rooster de **broccoli** 12-16min in de oven, tot de randjes een beetje knapperig zijn. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak het **sjalotje** in ca. 3min glazig.



5. Salade maken

Hak de **amandelen** grof en schep met de **dadels** door de **geroosterde broccoli**. Snijd of knip de **bieslook** in dunne rolletjes. Klop een **dressing** van **¾ van de bieslook**, de **rest van de knoflook**, 1el vegan mayonaise en 2el water. Hussel de **broccolisalade** om met de **dressing**, proef en breng verder op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers toevoegen

Pel de **knoflook** en snijd deze fijn. Voeg de **helft van de knoflook**, de **rozemarijn incl. takjes**, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout toe aan het **sjalotje** en bak 2-3min mee. Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat ze uitlekken.



6. Baguette beleggen

Vis de **rozemarijntakjes** uit de **bonenpan** en gooi ze weg. Besmeer elke **baguettehelft** met 1el vegan mayonaise, verdeel de **bonenstoof** erover en bestrooi met een snuf peper en zout. Garneer met de **rest van de bieslook** en serveer met de **broccolisalade**.