

DINNERLY



Knapperige bonensalade met feta en venkel, radijsjes en abrikozenchutney



ca. 30min



2 personen

Salades zijn de meeste creatieve maaltijden die er zijn. Je kunt er alle kanten mee op, zijn gezond en passen in alle jaargetijden. Gewone rauwkost met groene groente is al lekker, maar omdat wij graag variëren presenteren we deze week een warme salade met geroosterde bonen, venkel en radijsjes uit de oven. Nog wat feta erbij en we schrijven pure saladepoëzie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik boterbonen
- 1 bosje radijsjes
- 1 venkel
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 100g feta ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

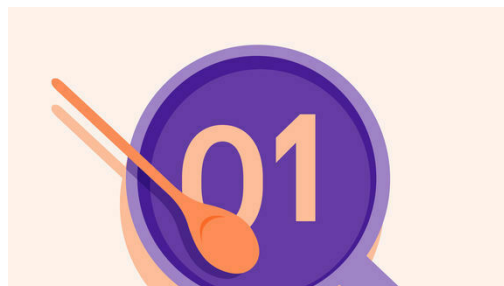
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

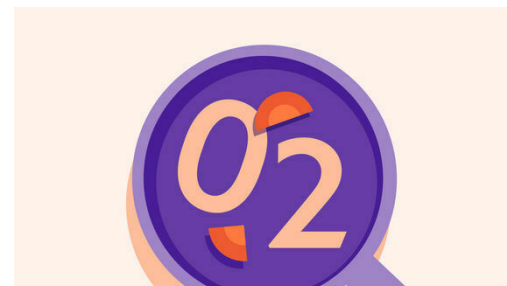
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 526kcal, vet 35.5g, koolhydraten 27.0g, eiwit 18.6g



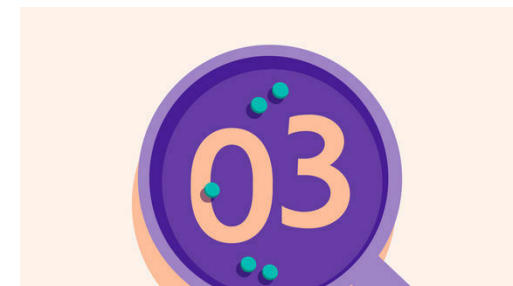
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef en laat ze uitlekken. Verwijder evt. de steelaanzet van de **radijsjes** en snij ze dan in vieren. Snij de stelen en de harde onderkant van de **venkel** af, snij de **venkel** doormidden en dan in dunne halve ringen. Bewaar het evt. **venkelgroen**.



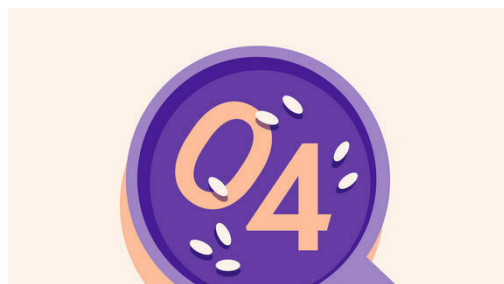
2. Bonen & groente kruiden

Verdeel de **bonen** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snufje peper. Leg de **radijs** en **venkel** naast de **bonen** op de bakplaat en meng met 1el azijn, 1el olijfolie, een flinke snuf suiker en zout en een snufje peper.



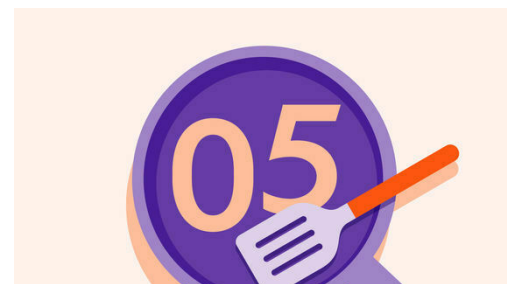
3. Bonen & groente roosteren

Rooster de **bonen** en **groenten** 15-20min in de oven, tot de **bonen** knapperig zijn en de **groente** zacht en licht gebruid is.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **abrikozenchutney**, 2el azijn, 1el olijfolie, 1el water, een flinke snuf zout en een snufje peper. Verkruiemel de **feta** grof met je vingers of een vork.



5. Afmaken en serveren

Meng de **radijs** en **venkel** met de dressing en schep dan de **bonen** erdoorheen. Verdeel de **salade** over borden, garneer met de **feta** en evt. het **venkelgroen**.



6. Nog knapperiger!

Deze bonen zijn al lekker knapperig, maar we kunnen natuurlijk altijd nog meer bite aan de salade toevoegen. Rommel eens in de keukenkastjes en kijk of je nog wat pinda's, cashewnoten of misschien zonnebloempitten hebt liggen. Rooster een handje in een droge pan, hak ze grof en strooi ze over de borden. Knapperiger gaat gewoon niet!