



Low carb: Winterse ovengroenten met feta

en walnotensaus



30-40min



2 personen

Wat maakt deze winterse ovengroenten van spruitjes, wortel, ui en rode biet nou zo onweerstaanbaar? Wat dacht je van de hartige topping van feta, sesam, citroentijm en sumak en de heerlijke dip met walnoten, ahornsiroop en knoflook - het heeft geen enkele zin om je hier tegen te verzetten, dit is een echte smaakbom!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 75g walnoten ¹⁵
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 400g gepelde spruitjes
- 1 kuipje ahornsiroop
- 10g verse citroentijm
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 zakje sumak
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

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

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

Kooktip

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 890kcal, vet 69.2g, koolhydraten 41.6g, eiwit 26.4g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Leg de **ongepelde knoflook** en de **walnoten** ca. 10min op een bakplaat met bakpapier in de nog voorverwarmende oven. Schil de **rode biet** en pel de **ui** en snijd ze in partjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd schuin in plakjes. Snijd grotere **spruiten** doormidden.



4. Kruiden voorbereiden

Pluk **1-2el citroentijm** van de steeltjes en meng met de **sesam** en ca. **¼ van de sumak**.



2. Groente bakken

Neem de **walnoten** en de **knoflook** na ca. 10min uit de oven. Leg de **rode biet**, **ui**, **wortel** en de **spruitjes** op de bakplaat. Hussel om met 2el olijfolie en 1tl zout, verdeel gelijkmatig en zorg voor genoeg ruimte tussen de **groente**. Bak in 20-25min goudbruin in de oven. Schep halverwege de baktijd een keer om.



5. Fetacrumble maken

Verkruimel de **feta** en meng met de **kruiden**.



3. Saus pureren

Hak de **walnoten** grof. Pel de **knoflook** en doe samen met **¼ van de walnoten**, **1el ahornsiroop**, 1el olijfolie en 2tl balsamicoazijn in een hoge (maat)beker en pureer grof met een staafmixer. Voeg 50-75ml water toe en pureer zo glad mogelijk. Proef en breng de **sous** naar wens op smaak met meer honing, balsamicoazijn en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **ovengroenten** over borden en bestrooi met de **fetacrumble**. Besprenkel met de **walnootsaus** en bestrooi met de **rest van de walnoten**, wat **citroentijmblaadjes** en (versgemalen) peper.