



Low carb: Ovengroenten met blauwschimmelkaas

en gekaramelliseerde peer en pecannoten

Een compositie die zou kunnen ontstaan uit een stilleven van Paul Cézanne: sappige peer, aardse rode biet, lollo rosso, zoete aardappel en veldsla in perfecte harmonie met pittige blauwe kaas en fijne pecannoten. Een feest van kleuren en smaken!



20-30min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 25g pecannoten ¹⁵
- 1 peer
- 1 stuk blauwschimmelkaas ⁷
- 100g lollo rosso
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- ½el boter ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Kooktip

De rode biet geeft af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 42.4g, koolhydraten 41.8g, eiwit 15.7g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **rode biet** en de **zoete aardappel**, pel de **ui** en snijd ze in partjes. Snijd de **zoete aardappelpartjes** nog een keer doormidden. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **groenten** in 20-25min goudbruin en gaar.



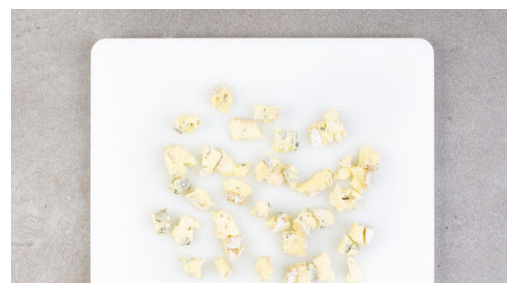
4. Peer bakken

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in de lengte in partjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** 2-3min. Voeg evt. een beetje boter toe. Neem de pan van het vuur en zet opzij tot het serveren.



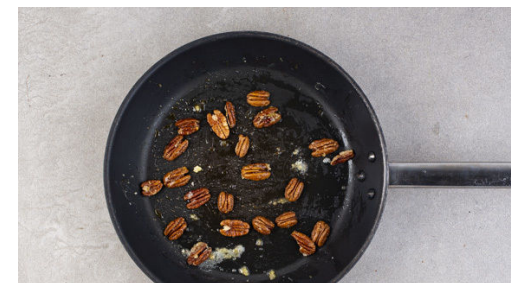
2. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van het **citroensap**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd, 1tl honing of ½tl suiker en een snuf peper en zout. Proef en voeg evt. meer azijn en honing of suiker toe (houd er rekening mee dat de gekaramelliseerde **noten** en **peer** ook voor zoetigheid zorgen).



5. Kaas snijden

Snijd de **kaas** in kleine blokjes.



3. Noten karamelliseren

Verhit een kleine koekenpan met ½el boter en 1tl suiker op medium tot hoog vuur en laat de suiker smelten. Draai het vuur laag, voeg de **noten** toe en bak al omscheppend 3-5min, tot ze met een kleverig laagje bedekt zijn. Schep de **noten** op een stuk bakpapier om af te laten koelen en hak grof. Maak de pan nog niet schoon.



6. Salade mengen

Scheur de **lollo rosso** in hapklare stukjes en meng met de **veldsla** en **1-2el dressing**. Verdeel de **salade** over borden en top met de **ovengroenten**. Verdeel de **peer**, de **kaasblokjes** en de **noten** erover. Bestrooi met de **citroenrasp** en besprenkel met de **rest van de dressing**.