



<650kcal V: Salade met geroosterde groente

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 hartig te kruiden 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
- citruspers

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

Kooktip

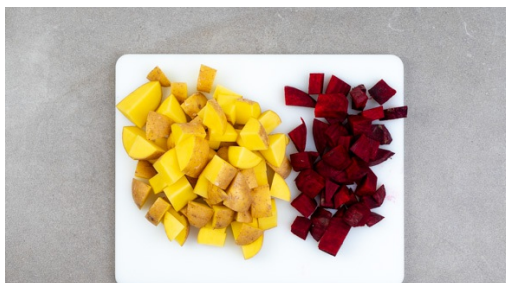
Rode bieten geven af, dus draag handschoenen bij de voorbereiding of was je handen direct na de bereiding.

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. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Boen de **zoete aardappels** schoon en snijd ze **incl. schil** in blokjes van ca. 2cm. Schil de **bieten** en snijd ze in blokjes van ca. 1,5cm (**zie kooktip**).



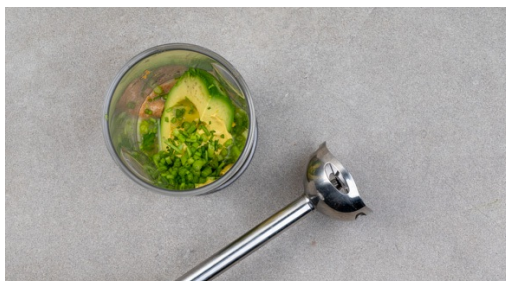
2. Groente roosteren

Meng de **kruidenmix** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel de **zoete aardappels** en **bieten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **kruidenolie**. Rooster 20-30min in de oven, tot de **groente** gaar is en knapperig aan de randen.



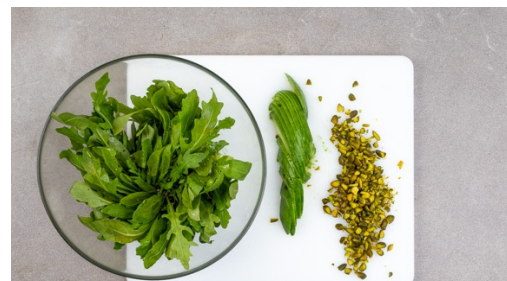
3. Avocadodip voorbereiden

Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schep het **vruchtvlees** uit de schil. Pluk de **peterselieblaadjes** en leg ze opzij. Snijd de **steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



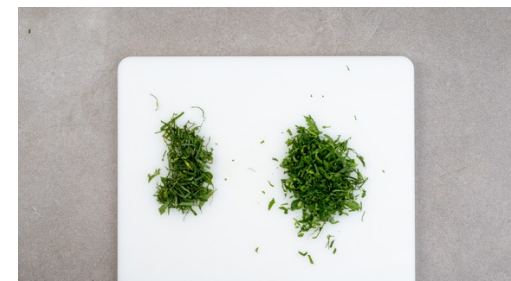
4. Avocado pureren

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 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 peper en zout.



6. Topping voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze samen met de **peterselieblaadjes** grof. Serveer de **ovengroente** met de **rucola**, de **avocadoplakjes** en een schepje **avocadodip**. Bestrooi met de **verse kruiden** en de **pistachenoten**.