

DINNERLY



<650kcal: Indiase knolselderij-steaks met salade, kikkererwten en yoghurt dip



40-50min



2 personen

Hou je vast, want dit recept is niet zomaar briljant: het is geniaal! Wist je dat je prachtige, smakelijke steaks kunt maken van knolselderij? Je marineert mooie plakken selderij met garam masala-kruiden en roostert ze in de oven. Terwijl de steaks bakken maak je een frisse salade met spinazie, geroosterde kikkererwten en een lekkere yoghurt dip met abrikozenchutney. Iedereen zal versteld staan van je kookkunsten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 1 zakje garam masala
- 1 rode ui
- 1 blik biologische kikkererwten
- 100g babyspinazie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 596kcal, vet 34.1g, koolhydraten 50.0g, eiwit 14.8g



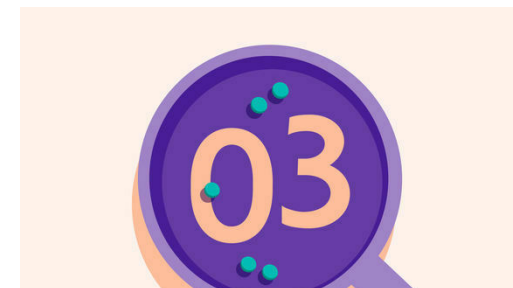
1. Knolselderij snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Laat 2el boter op kamertemperatuur komen. Schil de **knolselderij** en snij de wortels eraf. Snij de **selderij** in plakken van ca. 2cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



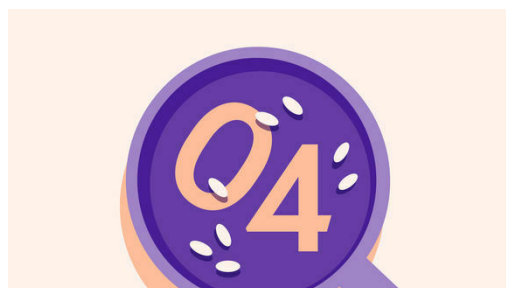
2. Marineren & roosteren

Maak een gladde **marinade** van de boter, knoflook, de **helft van de kruidenmix** (of meer naar smaak), ½tl zout en een snuf peper. Wrijf de **selderijsteaks** in met de **marinade**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en rooster ze middenin de oven ca. 15min.



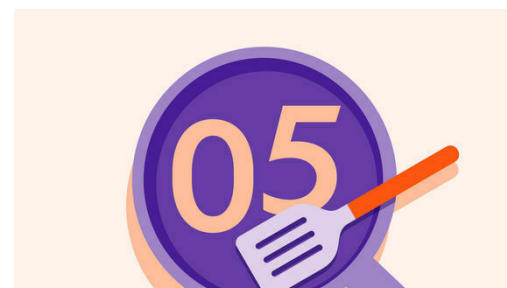
3. Kikkererwten voorbereiden

Pel de **ui** en snij in dunne halve ringen. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef (zie ook **stap 6**), laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Meng de **kikkererwten** met de **helft van de ui**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier.



4. Kikkererwten roosteren

Wentel de **selderijsteaks** na 15min om en zet ze onderin de oven. Schuif de **kikkererwten** bovenin de oven en rooster alles nog 10-15min, tot de **erwten** knapperig en de **selderijsteaks** gaar zijn. (Prik er met een vork in: de **steaks** moeten mooi zacht zijn.) **Let op:** het kan zijn dat de **kikkererwten** eerder klaar zijn dan de **steaks** – haal de **erwten** er dan iets eerder uit.



5. Salade maken en serveren

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **spinazie**, de **rest van de ui** en de **geroosterde kikkererwten**. Maak een **dip** van de **yoghurt** en **abrikozenchutney** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **knolselderijsteaks** en **salade** over borden en serveer met de **dip**.



6. Geen mayo in huis?

Kikkererwtenvocht heet "aquafaba." En van dat vocht kun je zelf heel makkelijk vegan mayonaise maken! Vang het vocht op als je de erwten afgiet. Doe 250ml plantaardige olie, 2el azijn of citroensap, 2tl mosterd en 3el aquafaba in een hoge beker en pureer met een staafmixer tot een gladde mayo ontstaat. Kruid met een snuf peper en zout en klaar ben je!