



Low Carb: Buffalo style knolselderij

met komkommer-tomatensalade en kaas



20-30min



2 personen

Het originele gerecht komt uit Buffalo, New York, en wordt meestal bereid met gevogelte. Onze vegetarische versie doet echter niet onder voor het origineel en is een echte blikvanger. Je combineert in de oven gebakken knolselderij met een hartige, pittige saus en serveert het op een knapperige salade van komkommer en tomaat met een kruidige dressing. Nog wat kaas erover en klaar. Elke hap is een genot!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kappertjes
- 2 blokjes harde kaas ^{2,3}
- 1 kuipje yoghurt ³
- 25ml tamari-sojasaus ⁵
- 2 zakjes sriracha
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 komkommer
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ³
- ½el mosterd ⁴
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

selderij (1), eieren (2), melk (3), mosterd (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 500kcal, vet 34.9g, koolhydraten 27.8g, eiwit 17.0g



1. Knolselderij bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **knolselderij** in vieren, schil deze kwarten en snijd ze in plakken van ca. 1,5cm. Leg op een bakplaat met bakpapier en wrijf ze in met 1½el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak 22-25min in de oven en wentel halverwege de baktijd.



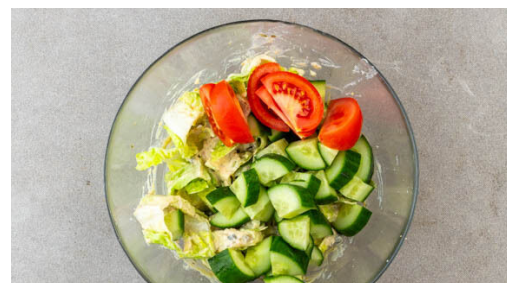
4. Salade maken

Verwijder de stromk van de **babyromanasla** en snijd de **bladeren** in repen van ca. 2cm. Meng de **sla** met de **dressing**.



2. Dressing maken

Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers het **sap** uit. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **kappertjes** grof. Rasp de **helft van de kaas** fijn. Meng de **yoghurt** met de **citroenrasp**, **1tl citroensap**, de **knoflook**, de **kappertjes**, de **kaas**, de **helft van de sojasaus**, ½el mosterd, ½el olijfolie en een snuf peper.



5. Groente snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in stukjes van ca. 2cm. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in partjes. Meng de **komkommer** en **tomaat** met de **sla**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

Doe de **sriracha**, 1½el boter, **1tl citroensap**, 1tl water, ½tl **sojasaus** en de **kruidenmix** in een kleine kookpan. Breng op middelhoog vuur al roerend aan de kook. Neem de pan van het vuur zodra de **saus** begint te bubbelen. Roer de **saus** nog een keer door en zet opzij.



6. Knolselderij afmaken

Schaaf de **rest van de kaas** met een dunschiller of kaasschaaf in brede repen. Meng de **knolselderij** goed met de **buffalosaas**. Serveer de **knolselderij** bovenop de **salade** en top met de **kaas**.