



Ovengroente met ahornsiroop

op ricotta met hazelnootgremolata en dille



ca. 35min



2 personen

Weinig koolhydraten, veel smaak! Dat is het motto van de dag. Vandaag roosteren we courgette en aubergine in de oven en serveren die samen met pittige rucola op frisromige ricotta. We maken het af met een heerlijke zelfgemaakte gremolata van hazelnoten en verse dille.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 25g hazelnoten ²
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 teen knoflook
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 50g rucola
- 250g ricotta ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef of vergiet
- bakkwast

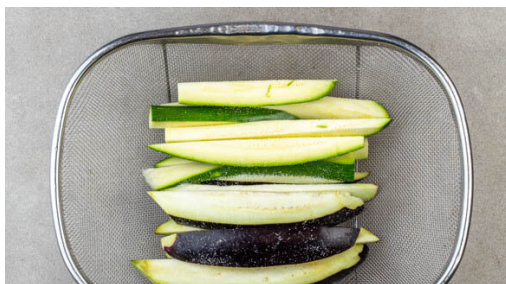
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (1), noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 530kcal, vet 43.2g, koolhydraten 25.7g, eiwit 13.9g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **courgette** en **aubergine** in de lengte in parten van ca. 2cm breed. Bestrooi ze in een grote zeef of vergiet met flink wat zout en zet ca. 10min opzij, om het vocht te laten uitlekken.



4. Gremolata maken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Hak de **noten** grof. Rasp de **helft van de citroenschil**, halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit. Maak een **gremolata** van de **peterselie**, de **noten**, de **citroenschil**, ½el olijfolie en een snuf zout. (De **rest van de citroen** kun je voor een ander recept bewaren.)



2. Hazelnoten roosteren

Leg de **hazelnoten** op een bakplaat en bak ze in 3-5min in de oven goudbruin. Maak een **glazuur** van de **ahornsiroop**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Haal de **noten** uit de oven en zet de oven met grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C.



5. Rucola voorbereiden

Meng de **rucola** met ½el olijfolie en een snuf zout. Snijd de **dille incl. steeltjes** grof.



3. Groente roosteren

Spoel de **groente** af met koud water en laat goed uitlekken. Leg de **groente** samen met de ongepelde **knoflook** op de bakplaat en druppel er 1el olijfolie over. Zet de bakplaat helemaal bovenin de oven en rooster ca. 7min. Bestrijk de **groente** dan met de **glazuur** en bak nog ca. 5min.



6. Ricotta kruiden

Pel de **gebakken knoflook**, plet met een vork en meng hem met de **ricotta**, **1tl citroensap** en een snuf zout. Proef en voeg evt. meer **citroensap** of zout toe. Verdeel de **ricotta** over borden en leg de **rucola** en de **groente** erop. Garneer met de **gremolata** en de **dille** en serveer.