

MARLEY SPOON



Bonensalade met guacamole

en geroosterde wortels en feta



30-40min



2 personen

Cannellini bonen zijn immens populair in Italië. Zoals je al kunt zien aan de vorm, zijn ze verwant aan de kidneyboon. Ze zijn een beetje notig van smaak en doordat ze mooi stevig blijven, doen ze het vooral goed in een stevige maaltijdsoep. Of, zoals vandaag, in een goedgevulde maaltijdsalade.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 20g verse kruidenmix: oregano, platte peterselie en rozemarijn
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1x mesclun
- 1x feta⁷
- 1 bakje milde guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- oven
- zeef
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- dunschiller

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 602kcal, vet 39.8g, koolhydraten 43.5g, eiwit 21.3g



1. Wortels snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **wortels** en snijd ze schuin in 1-2cm brede schijven. Pluk de **rozemarijnaaldjes** en **oreganoblaadjes** en hak ze fijn.



2. Wortels roosteren

Meng de **wortels** met 1el olijfolie, de **verse kruiden** en een snuf peper en zout. Spreid uit over een bakplaat met bakpapier en rooster ze ca. 15min.



3. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **bonen** af en laat ze uitlekken. Pel en hak de **knoflook** grof. Meng de **bonen** en de **knoflook** in een kom. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Bonen roosteren

Neem na ca. 15min de bakplaat uit de oven en voeg de **bonen** toe. Rooster nog eens ca. 10min tot de **groenten** gaar zijn.



5. Salade mengen

Maak een **dressing** van **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en peper en zout en suiker naar wens. Was de **mesclun** grondig en laat uitlekken in een zeef.



6. Gerecht afmaken

Hak de **peterselie** grof en verkruiemel de **feta**. Meng de **mesclun** met de **ovengroenten**, **feta** en de **dressing**. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **guacamole** en garneer met de **peterselie**.