



Geroosterde wortelgroenten

met paprikasaus en kokos-kruidendip



30-40min



2 personen

Wortelgroenten lenen zich uitstekend voor het roosteren in de oven. De aardse smaak van de groenten wordt versterkt, terwijl hun structuur tegelijkertijd heerlijk zacht wordt. Je roostert pastinaak en aardappels en serveert ze met een heerlijke saus gemaakt van paprika en een frisse kokosdip met veel verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 pastinaak
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: koriander & platte peterselie
- 1 kuipje kokosyoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller

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

Kooktip

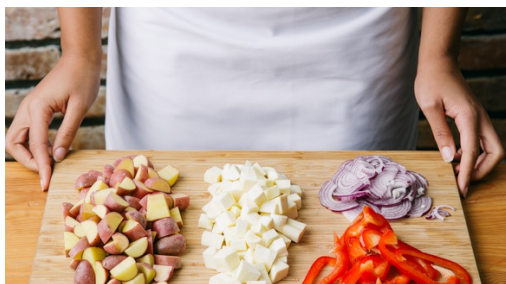
Gebruik de rest van de kokosyoghurt als ontbijt met wat noten en vers fruit.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 34.0g, koolhydraten 69.7g, eiwit 13.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schrob de **aardappels** schoon en snijd ze in blokjes. Schil en snijd de **pastinaak** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Paprika bakken

Zet de koekenpan terug op middelhoog vuur en bak de **paprika** en **ui** in 1el olijfolie 5-8min. Draai het vuur lager en voeg **gerookt paprikapoeder**, zout en peper naar smaak toe. Voeg er dan de **passata** en 1-2el water aan toe en laat de **sous** ca. 10min zachtjes pruttelen.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappel** en **pastinaak** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster in 25-30min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege een keer om.



5. Dip maken

Pel en snijd de **knoflook** in vieren. Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes grof en doe samen met de **knoflook**, de **kokosyoghurt**, 1el azijn en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad en verdun de **dip** evt. met 2el water. Doe in een kom en maak de maatbeker schoon.



3. Amandelen roosteren

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Let op, het kan snel verbranden. Schep de **amandelen** uit de pan en laat ze afkoelen.



6. Saus afmaken

Doe de inhoud van de koekenpan in de maatbeker en pureer glad. Breng de **paprikasaus** op smaak met zout, peper en evt. een snuf suiker. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes fijn. Serveer de **ovengroenten** met de **paprikasaus** en de **kruidendip** en bestrooi met de **amandelen** en **koriander**.