



Italiaanse broodsalade met gele biet

en venkel met sinaasappel



20-30min



2 personen

Vandaag op tafel: een hartverwarmende bonensalade met knisperende croutons, zoete gele biet, anijsachtige venkel en een frisse dressing van sinaasappel. Ideaal als je hunkert naar een voedzaam en tegelijkertijd licht gerecht. Ster van de show? De in de oven geroosterde, gekarameliseerde en heerlijk zoete bietenplakjes die zorgen voor een fijne mix van fris en zoet.

Wat je van ons krijgt

- 2 gele bieten
- 1 meegranen baguette ¹
- 1 zakje sumak
- 1 bosui
- 2 venkels
- 1 blik cannellini-bonen
- 2 sinaasappels
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

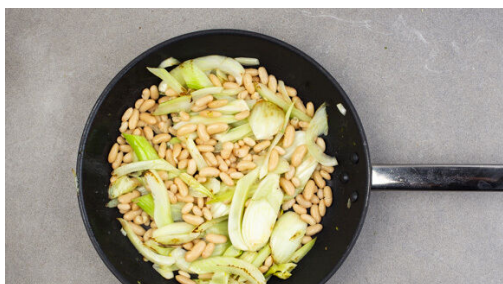
Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 32.6g, koolhydraten 73.5g, eiwit 21.2g



1. Bieten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **bieten** en snijd ze in dunne plakjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **bieten** gaar en goudbruin zijn.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5-7min tot ze iets zachter begint te worden. Voeg de **bonen** toe en bak ze 2-3min mee. Breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.



2. Croutons maken

Snijd de **baguette** in stukjes en leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **sumak** en een snuf peper en zout. Bak 6-8min in de oven tot de **croutons** knapperig zijn. Schep halverwege een keer om.



5. Sinaasappels snijden

Rasp de **schil** van **één sinaasappel** fijn. Halveer de **sinaasappels**. Pers **1 helft** uit. Pel en snijd de **rest van de sinaasappel** in partjes. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Snijd de **venkels** doormidden en in smalle reepjes. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Laat uitlekken.



6. Panzanella maken

Klop een **dressing** van **3-5el sinaasappelsap**, **1tl sinaasappelrasp**, **1-2el olijfolie**, **1el azijn** en een snuf zout en peper. Voeg er de **croutons**, **bieten**, **bonen**, **sinaasappel**partjes, **bosui**, **venkel** en **dille** aan toe en hussel goed om. Laat 2-3min staan zodat de smaken goed in kunnen trekken en serveer.