

# MARLEY SPOON



## Bonensalade met guacamole

en geroosterde wortels met 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 feta<sup>7</sup>
- 1 bakje guacamole

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- oven met bakplaat
- keukenrasp
- citroenpers
- zeef

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 596kcal, vet 38.0g, koolhydraten 33.9g, eiwit 24.6g



### 1. Wortels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **wortels** en snijd ze schuin in 1-2cm brede schijfjes. Pluk de **rozemarijnnaaldjes** en **oreganoblaadjes** en hak ze fijn.



### 2. Wortels roosteren

Hussel de **wortels** op een bakplaat met bakpapier om met 1el olijfolie, de **verse kruiden** en een snuf peper en zout. Rooster ca. 15min in de oven.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **bonen** af en laat ze uitlekken. Pel en hak de **knoflook** grof en meng met de **bonen**. 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

Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf peper, zout en suiker. 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**, **dressing** en **citroenrasp** naar wens. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **guacamole** en garneer met de **peterselie**.