



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 meergranen 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
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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.

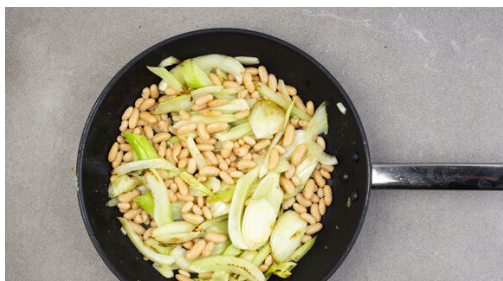
Voedingswaarde per portie

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



1. Gele bieten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). 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 een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **venkelreepjes** 5-7min totdat ze zachter beginnen te worden. Voeg de **bonen** toe en bak 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. Pers **een sinaasappel**. Schil en snijd de **2e 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. Hussel de **croutons**, **bieten**, **bonen**, **sinaasappelpartjes**, **bosui**, **venkel** en **dille** om met de **dressing**. Laat 2-3min staan zodat de smaken er goed in kunnen trekken en serveer.