



Italiaanse broodsalade met gele biet

met sinaasappel en venkel



20-30min



2 personen

Vandaag op tafel: een stevige bonensalade met knapperige croutons, gele biet, venkel en een frisse dressing van sinaasappel. Ideaal als je trek hebt in een voedzaam en tegelijkertijd licht gerecht. Ster van de show? De in de oven geroosterde, gekarameliseerde gele biet.

Wat je van ons krijgt

- 2 gele bieten
- 1 meergranen baguette ¹
- 1 zakje sumak
- 1 blik cannellini-bonen
- 2 venkels
- 1 bosui
- 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
- citruspers
- 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.

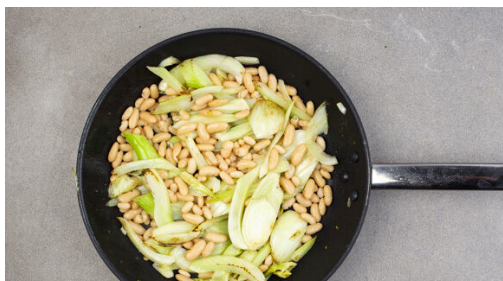
Voedingswaarde per portie

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 en pers de **sinaasappel** uit. Schil de **2e sinaasappel** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Hak de **dille incl. steeltjes** grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

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



6. Salade afmaken

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.