

DINNERLY



Kruidige ovengroenten met bonen met tomatensalsa en pompoenpitten



30-40min



2 personen

Wie heeft er zin in heel veel smaak en weinig afwas? Oké, al die handen mogen naar beneden en uit de mouwen gestoken, want we moeten eerst nog wat snijwerk verrichten. Je husselt zoete aardappel, spruitjes en zwarte bonen door elkaar en kruidt het geheel met een hoop komijnpoeder. Frisse smaken komen van de tomatensalsa met koriander en wat bite van de pompoenpitten. En nu snel opscheppen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 2 zakjes komijnpoeder
- 400g spruitjes
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 blik zwarte bonen
- 50g pompoenpitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

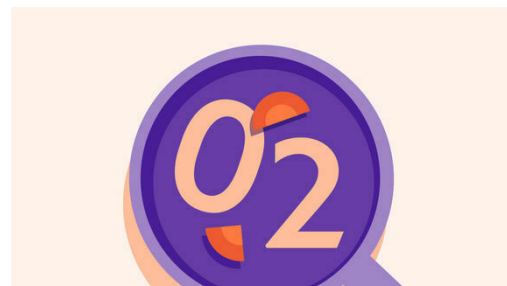
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 696kcal, vet 29.9g, koolhydraten 71.8g, eiwit 27.5g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **zoete aardappel**, snij 'm doormidden en dan in schijven van ca. 0,5cm dik. Meng in een grote kom de **aardappel** met **1 zakje komijnpoeder**, 1el olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven. Maak de kom niet schoon.



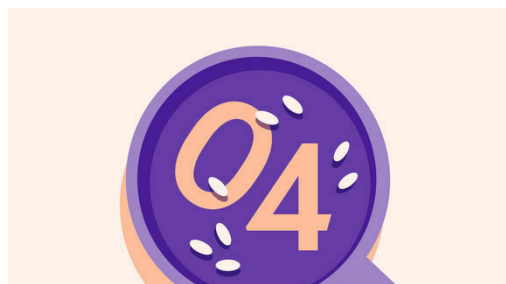
2. Spruitjes toevoegen

Halveer de **spruitjes** en meng ze in dezelfde kom met **1 zakje komijnpoeder**, 1el olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel ze na 10min over de **aardappel**, draai de oven naar 220°C (200°C hetelucht) en bak de **groenten** nog eens 10min. Maak de kom opnieuw niet schoon.



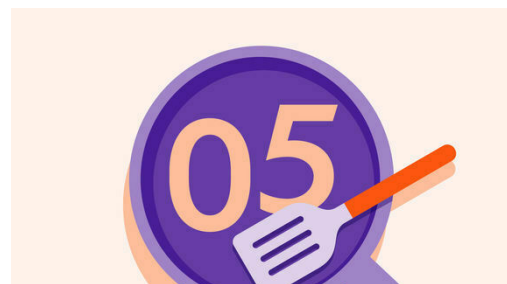
3. Salsa maken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in kleine blokjes. Snij de **koriander mét steeltjes** fijn. Maak een **salsa** van de **tomaat, koriander**, 1el olijfolie, 2tl (wittewijn)azijn en snufjes peper, zout en suiker.



4. Bonen toevoegen

Spoel de **bonen** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Doe ze in de groentenkom en wentel door de resterende olie en kruiden. Verdeel ze na de baktijd over de **ovengroenten** en bak het geheel nog eens ca. 5min, tot de **aardappel** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **geroosterde groenten** over de borden en garneer met de **salsa** en de **pompoenpitten**.



6. Zure begeleiding

Dit gerecht is lekker warm en geruststellend. Wil je wat spanning en sensatie toevoegen? Leg dan wat ui in. Roer 60-80ml witte azijn, 1el suiker en 1tl zout door elkaar tot de suiker en zout zijn opgenomen. Snij een (rode) ui in heel dunne, halve ringen en leg ca. 30min in het mengsel. Giet goed af en serveer met de ovengroenten.