

DINNERLY



<650kcal Italiaanse panzanella met ansjovis met sinaasappeldressing en olijven



binnen 20min



2 personen

Panzanella is een Italiaanse broodsalade die in allerlei vormen en maten gemaakt wordt, maar meestal vind je er ansjovis, olijven en tomaat. Deze snelle Dinnerly-versie gebruikt die klassieke ingrediënten ook, maar voegt als bijzondere twist een heerlijke, frisse dressing van sinaasappel toe. Wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 baguette¹
- 3 tomaten
- 10g verse basilicum
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 blikje ansjovis in olijfolie⁴
- 1 zakje zwarte olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 489kcal, vet 28.9g, koolhydraten 48.6g, eiwit 10.6g



1. Brood bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij het **brood** in stukjes, hussel deze om met 2el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Zet in de oven terwijl die nog opwarmt en rooster 7-12min tot ze goudbruin en knapperig zijn.



2. Tomaten snijden

Snij de **tomaten** in grove blokjes. Meng de **tomaat** met een flinke snuf zout – zo kan een deel van het **tomatensap** eruit lopen. Doe de **tomatenblokjes** in een vergiet en zet deze op een kom zodat het **sap** opgevangen wordt.



3. Sinaasappel snijden

Pluk de **basilicum** van de steeltjes en hak grof. Rasp de **sinaasappelschil** en snij de schil en het witte vel eraf. Snij de **sinaasappel** dan in dunne partjes en vang het **sap** dat vrijkomt op.



4. Dressing maken

Druk de **helft van de ansjovis** plat met een vork zodat ze uit elkaar vallen. Klop een **dressing** van de **geplette ansjovis**, de **sinaasappelrasp**, het **sinaasappelsap**, het **tomatensap**, 1el **ansjovisolie**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn, een flinke snuf zout en wat peper. Proef de **dressing** en voeg naar smaak extra peper en zout toe.



5. Panzanella afmaken

Snij evt. de **olijven** doormidden. Hussel de **tomaat**, **sinaasappel**, **olijven** en **basilicum** om met het **brood**. Verdeel over de borden, leg de **rest van de ansjovis** erop en serveer.



6. Lekker met ui

Panzanella wordt soms geserveerd met rauwe ui. Lijkt jou dat ook lekker? Snij dan een sjatlotje of een kleine rode ui in dunne halve ringen en schep vlak voor het serveren door de salade. Als de rauwe smaak je net iets te veel is, kun je de gesneden ui ook een paar minuten in heet water leggen en voor het serveren goed afgieten – hierdoor smaakt de ui iets minder scherp.