

DINNERLY



Rundersaucijzen en linzen uit de oven met groente en romige yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Hou je van koken maar heb je een hekel aan afwassen? We've got you covered! Dit recept vereist weinig meer dan een oven, een bakplaat, een zeef en een koksmes. Hussel alles goed door elkaar en bak het in de oven. Zo makkelijk, zo voedzaam, zo lekker. Helemaal Dinnerly.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 2 wortels
- 1 blik biologische linzen
- 4 rundersaucijzen
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

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

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 839kcal, vet 45.6g, koolhydraten 41.7g, eiwit 58.5g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de harde onderkant van de **venkel**, halveer de **venkel** in de lengte en snij in repen van ca. 0,5cm breed. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Schil of schrob de **wortels**, halveer ze overdwars en snij in stengels van ca. 0,5cm breed.



2. Ingrediënten mengen

Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en leg de **venkel**, de **wortel** en de **worsten** erbij.



3. Gerecht bakken

Meng alles op de plaat met de **kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel gelijkmatig over de bakplaat en rooster 18-20min in de oven, tot alles gaar en mooi bruin is.



4. Dip maken

Pel 1 kleine teen knoflook en snij of pers heel fijn. Roer de gesneden knoflook en een snuf peper en zout door de **yoghurt**.



5. Afmaken en serveren

Snij het **venkelgroen** fijn, als dat aan de knol zat. Verdeel de **ovengroente** en de **worsten** over de borden. Garneer met het **venkelgroen** en serveer met de **yoghurtdip**.



6. Restjes boven alles

Heb je nog wat verse kruiden liggen van een ander recept? Die kun je hier mooi fijn snijden en door de yoghurtdip roeren. Munt, bieslook, peterselie – ze werken allemaal!