

DINNERLY



Ovengroenten met rozemarijn en mosterd

met krokant broodkruim en bieslooksaus



ca. 35min



2 personen

Als het echt snel en eenvoudig moet zijn, is de oven onze beste vriend: schuif er een hoop groenten in, klap hem dicht en laat je keuken volstromen met heerlijke geuren. Zo bereiden we vandaag zoete aardappel, bloemkool en prei met mosterd en rozemarijn. En terwijl de oven zijn werk doet heb je alle tijd om een saus van bieslook en een knapperige topping te maken. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 bloemkool
- 15g verse kruidenmix: bieslook en rozemarijn
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 prei
- 25g paneermeel ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan

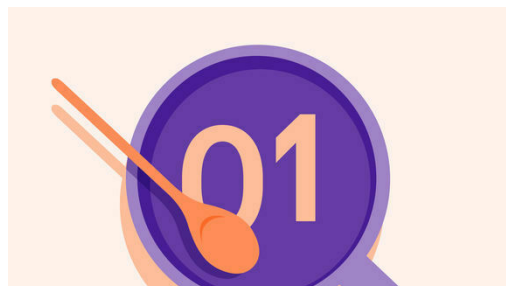
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

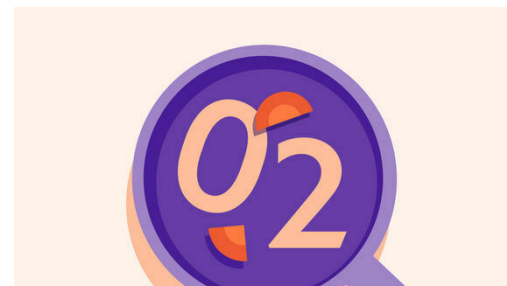
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 38.1g, koolhydraten 56.3g, eiwit 11.8g



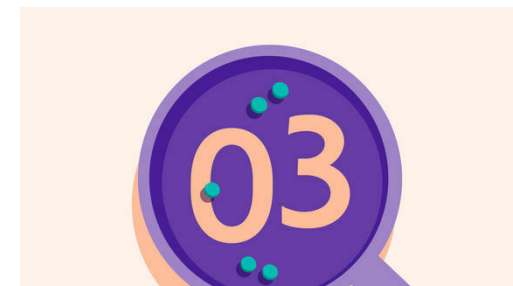
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil evt. de **zoete aardappel** en snij 'm in blokjes van ca. 2cm. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier.



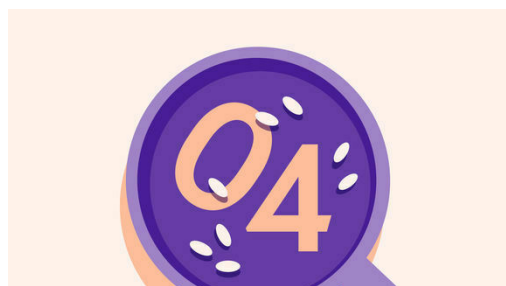
2. Groenten marineren

Pluk de **rozemarijn** van de steeltjes en hak 'm grof. Maak een **dressing** van de **rozemarijn**, **mosterd**, en 3el olijfolie. Druppel **2/3e van de dressing** over de **groenten** en masseer het met je handen in. Kruid rijkelijk met peper en zout en bak ca. 10min in de oven.



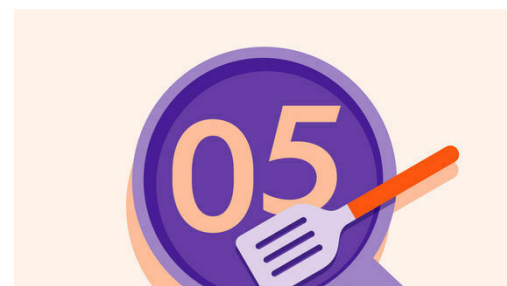
3. Prei bereiden

Snij het **donkerste groen** van de **prei**, deze heb je voor dit gerecht niet nodig. Snij de **rest van de prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dikke repen. Meng ze met de **rest van de dressing**. Leg ze na ca. 10min baktijd bij de andere **groenten** op de bakplaat en bak nog 10-14min.



4. Paneermeel roosteren

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Meng het **paneermeel** met de helft van de knoflook en een snuf peper en zout. Verhit een kleine koekenpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Rooster het **paneermeelmengsel** in 2-4min goudbruin.



5. Saus maken

Snij de **bieslook** fijn en meng met de rest van de knoflook, een snuf zout, 1el azijn, 2el (vegan) mayonaise en 1-2el water. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **zoete aardappel**, **bloemkool** en **prei** over de borden en bedruppel met de **bieslooksaus**. Bestrooi met het **paneermeel** en serveer.



6. Niks weggooien!

Gooi de bladeren van de bloemkool niet weg! Die kun je gewoon in dunne reepjes snijden en in stap 2 meeroosteren. Ze hebben een vergelijkbare textuur als kool en zijn hartstikke lekker.