



Kleurrijke groentetartine met vegan mayo met rucola-pecansalade



ca. 25min



2 personen

Tartine is gewoon een duur woord voor sandwich. De sandwich van vandaag maak je met in de oven geroosterde knapperige sneetjes speltbrood die je besmeert met een vegan citroen-knoflookmayonaise. Je belegt de tartine met kruidig gebakken courgette, geroosterde paprika en tomaat. Nog een salade met rucola en pecannoten erbij en je bordje is compleet. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 25g pecannoten ¹⁵
- 1 courgette
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 gele paprika
- 1x speltbrood ¹
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 75g rucolamelange

Wat je thuis nodig hebt

- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 46.9g, koolhydraten 88.2g, eiwit 10.3g



1. Noten glaceren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Hak de **pecannoten** grof. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige boter en rooster de **noten** ca. 3min. Voeg 1el water, 1/2el suiker en een snuf zout toe en roer door. Laat de **noten** ca. 30sec zachtjes koken, tot de suiker is gesmolten. Schep uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon.



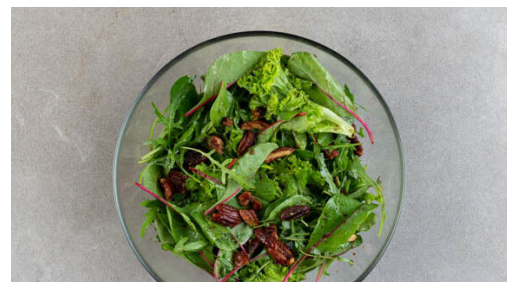
4. Mayodip mengen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel de **helft van de knoflook** en rasp fijn en meng met de **mayonaise**. Breng op smaak met **1tl citroensap** en zout. Snijd de **tomaten** in plakken. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng ca. **2/3e van de citroenrasp** met de gebakken **courgette**.



2. Courgette bakken

Schaaf de **courgette** met een dunschiller of kaasschaaf rondom in repen en snijd de kern in blokjes. Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** met de **Italiaanse kruidenmix** en een snuf zout in 6-8min goudbruin.



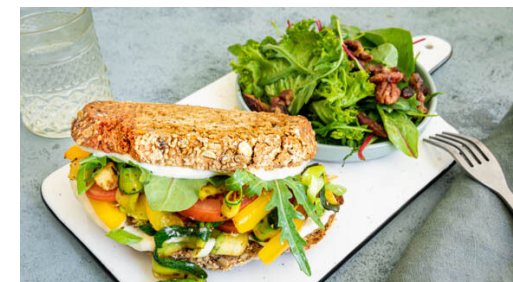
5. Salade maken

Meng de **pecannoten** met de **rucola**. Klop een **dressing** van **1tl citroensap**, 1tl balsamicoazijn en 1el azijn en meng met de **rucolasalade**. Breng op smaak met zout en peper.



3. Paprika en brood bakken

Halveer de **paprika** en verwijder de kern. Snijd het **brood** in **4 plakken** en leg ze samen met de **paprika** op een bakplaat met bakpapier. Hussel alles om met 1el olijfolie en een snuf zout. Bak 3-5min in de oven, neem dan het **brood** eruit en bak de **paprika** nog 5-8min.



6. Tartines beleggen

Bestrijk de **sneetjes brood** met de **mayodip** en beleg **2 sneetjes** met de **paprika**, de **courgette**, de **tomaat** en wat **salade**. Bestrooi met een snuf zout en peper en de **bosui** en de **rest van de citroenrasp**. Beleg met de **overige sneetjes brood** en serveer de **tartines** met de **salade**.