



Ovengroenten met aardpeer

met pompoenpitsalsa en guacamole



30-40min



2 personen

Aardperen komen uit Noord- en Midden-Amerika en werden ooit gecultiveerd door de Native Americans. De enigszins zoetige knolgroente reisde via de Franse keuken ons land binnen en steekt steeds vaker z'n kop op in winterse gerechten. Vandaag rooster je de aardpeer met spruitjes, winterpeen en aardappel. Erbij een salsa met pompoenpitten en een flinke schep guacamole.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1x aardpeer
- 1 wortel
- 1x spruitjes
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 15g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 bosui
- 1 limoen
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 bakje guacamole
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- keukenrasp

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 666kcal, vet 35.0g, koolhydraten 67.5g, eiwit 17.1g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in partjes. Boen de **aardpeer** goed schoon en snijd in even grote stukjes als de aardappel. Schil de **wortel** evt. en snijd 'em in 3-4cm lange staafjes. Halveer de **spruitjes**.



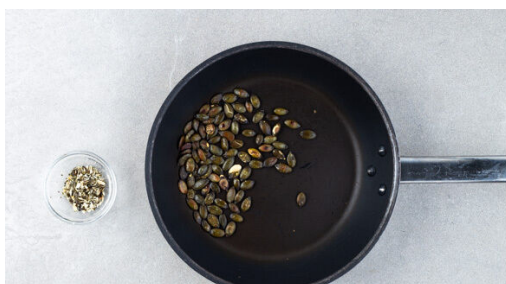
2. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **helft van de Mexicaanse kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Je kunt meer **kruiden** toevoegen voor een sterkere smaak. Rooster de **groenten** 25-30min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben.



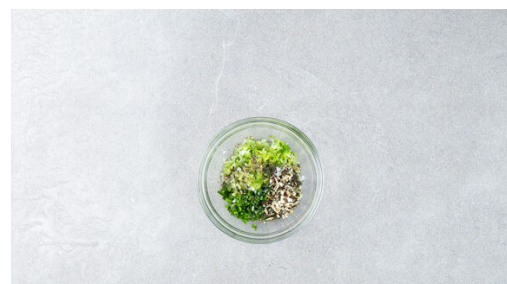
3. Kruiden snijden

Hak de **peterselie incl. steeltjes**, de **bieslook** en **2/3e van de bosui** fijn. Snijd de **rest van de bosui** in dunne ringen. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **een limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



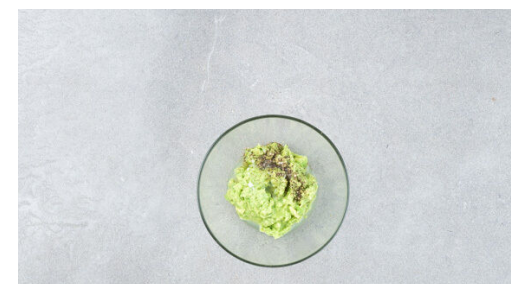
4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze een ploppend geluid maken. **Let op**, ze kunnen snel verbranden! Schep uit de pan. Hak **1el pitjes** fijn en doe ze in een kommetje.



5. Salsa maken

Meng de **peterselie**, **bieslook** en de **gehakte bosui** met de **gehakte pompoenpitten**, 1el olijfolie, 1el water, het **limoensap** en **1tl limoenrasp**. Breng de **salsa** op smaak met peper, zout en **limoenrasp**. **Tip:** gebruik meer water of **limoenrasp** naar wens.



6. Guacamole afmaken

Breng de **guacamole** op smaak met zout en peper. Serveer de **ovengroenten** bovenop de **veldsla**. Bestrooi met de **rest van de pompoenpitten** en de **bosuiringen**. Geef de **salsa** en de **dip** erbij.