

Oosterse knolselderijfriet

met fruitige courgettesalade



30-40min



2 personen

Wist je dat de bleekselderij voortkomt uit een andere oude bekende, de knolselderij? Die laatste groeit onder de grond, de stengels groeien uit de knol en komen bovengronds. Zo levert een plant twee mooie ingrediënten. Vandaag roosteren we knolselderijfrietjes samen met Midden-Oosters gekruide kikkererwten in de oven. Erbij serveer je een frisse dip van yoghurt en munt en een salade met courgett...

Wat je van ons krijgt

- 9
- 15
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller of kaasschaaf
- oven
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 573kcal, vet 32.7g, koolhydraten 38.1g, eiwit 21.6g



1. Selderij snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **knolselderij**, snijd hem in 1cm dikke plakken en vervolgens in lange repen. Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel ze schoon.



2. Knolselderij bakken

Meng de **knolselderijfriet** en **kikkererwten** in een kom met de **spice mix**, 2el olie, zout en peper. Verdeel de **groente** en **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 20-30min in de oven tot de **kikkererwten** knapperig zijn en de **knolselderij** gaar is.



3. Salade voorbereiden

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **courgette** te schaven, draai de **groente** na elke slag. Snijd de **pruimen** in vieren, verwijder de pit en snijd de **pruimen** in plakjes. Snijd de **bieslook** in stukjes van 1-2cm.



4. Dip maken

Pluk de **muntblaadjes**, snijd ze in dunne reepjes en doe de steeltjes weg. Roer de **munt** met een snuf zout en peper door de **yoghurt**.



5. Salade maken

Was de **babyspinazie** grondig en laat uitlekken in een zeef. Doe de **courgettelinten**, **pruimen** en **bieslook** met de **spinazie** in een grote kom. Maak een **dressing** van 2el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf peper, zout en suiker. Roer de **dressing** kort voor het serveren door de **salade**.



6. Amandelen roosteren

Verdeel 3-5min voor het einde van de baktijd het **amandelschaafsel** over de bakplaat met **knolselderij**. De **noten** verbranden snel, dus houd ze goed in de gaten! Serveer de **geroosterde groenten** met de **salade** en **yoghurdip**.