



## Low carb: Ovengroente met blauwschimmelkaas

en gekaramelliseerde peer en pecannoten



20-30min



2 personen

Een compositie die zou kunnen ontstaan uit een stilleven van Paul Cézanne: sappige peer, aardse rode biet, lollo rosso, zoete aardappel en veldsla in perfecte harmonie met pittige blauwe kaas en fijne pecannoten. Een feest van kleuren en smaken!

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 25g pecannoten <sup>15</sup>
- 1 peer
- 1 stuk blauwschimmelkaas <sup>7</sup>
- 100g lollo rosso
- 100g veldsla

## Wat je thuis nodig hebt

- ½el boter <sup>7</sup>
- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

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

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

### Kooktip

De rode biet geeft af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.

### Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 42.4g, koolhydraten 41.8g, eiwit 15.7g



### 1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **rode biet** en de **zoete aardappel**, pel de **ui** en snijd ze in partjes. Snijd de **zoete aardappelpartjes** nog een keer doormidden. Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **groente** in 20-25min goudbruin en gaar.



### 4. Peer bakken

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in de lengte in partjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** 2-3min. Voeg evt. een beetje boter toe. Neem de pan van het vuur en zet opzij tot het serveren.



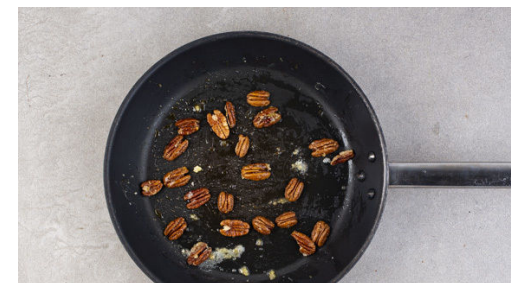
### 2. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van het **citroensap**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd, 1tl honing of ½tl suiker en een snuf peper en zout. Proef en voeg evt. meer azijn en honing of suiker toe (houd er rekening mee dat de gekaramelliseerde **noten** en **peer** ook voor zoetigheid zorgen).



### 5. Kaas snijden

Snijd de **kaas** in kleine blokjes.



### 3. Noten karamelliseren

Verhit een kleine koekenpan met ½el boter en 1tl suiker op medium tot hoog vuur en laat de suiker smelten. Draai het vuur laag, voeg de **noten** toe en bak al omscheppend 3-5min, tot ze met een kleverig laagje bedekt zijn. Schep de **noten** op een stuk bakpapier om af te laten koelen en hak grof. Maak de pan nog niet schoon.



### 6. Salade mengen

Scheur de **lollo rosso** in hapklare stukjes en meng met de **veldsla** en **1-2el dressing**. Verdeel de **salade** over borden en top met de **ovengroente**. Verdeel de **peer**, de **kaasblokjes** en de **noten** erover. Bestrooi met de **citroenrasp** en besprenkel met de **rest van de dressing**.