

# DINNERLY



## Ovengroente met sla in ansjovisdressing met walnoten en yoghurt



ca. 50min



2 personen

Bij Dinnerly willen we smakelijke en voedzame maaltijden serveren. Maar vooral ook maaltijden die niet saai zijn! En daar zijn we vandaag erg goed in geslaagd, al zeggen we het zelf. Je roostert aardappels en wortel in de oven, en je combineert die smaken met een rucolasalade in een bijzondere dressing van ansjovis en citroen. Voeg daar wat geroosterde walnoten en frisse yoghurt aan toe en laat het genieten maar beginnen.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 2 wortels
- 25g walnoten <sup>4</sup>
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blikje MSC-ansjovis in olie <sup>1</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>2</sup>
- 100g rucola

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl mosterd <sup>3</sup>
- ½el honing
- peper en zout
- olijfolie

## KOOKGEREI

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

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

## ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2), Mosterd (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 48.4g, koolhydraten 57.6g, eiwit 17.1g



### 1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer evt. de grotere **aardappels**. Schil of schrob de **wortels** en snij ze in staafjes. Hussel de **groente** om met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout, en verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30-35min in de oven tot de **groente** goudbruin is. Wentel halverwege de baktijd.



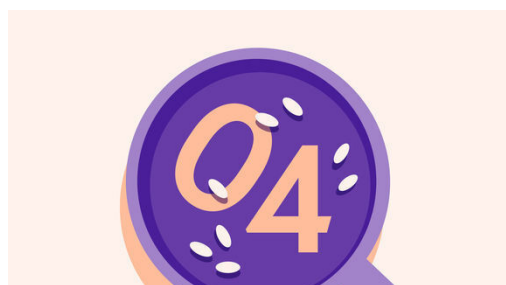
### 2. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in 2-3min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer. Pel 1 teen knoflook en hak of pers heel fijn.



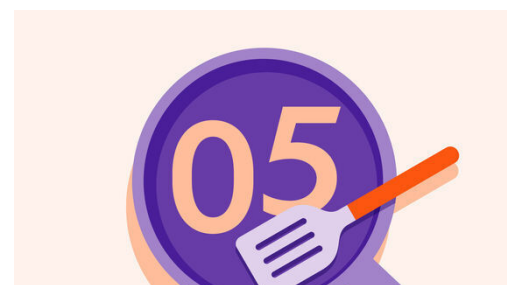
### 3. Citroen roosteren

Rasp de **citroenschil** en halveer de **citroen**. Verhit de koekenpan op hoog vuur met 1tl olijfolie. Leg de **citroenhelften** met het snijvlak naar beneden in de pan en rooster 4-5min, tot het **vruchtvlees** donker begint te worden. Haal ze dan uit de pan en pers de **citroen** uit – **pas op:** heet!



### 4. Dressing maken

Zet het vuur onder de koekenpan middelhoog en bak de **ansjovis mét olie** 2-4min, tot ze uit elkaar vallen. Voeg de **citroenrasp**, de knoflook, ½el honing en 2tl mosterd toe en roer goed door. Bak ca. 1min en blus af met het **citroensap**. Haal de pan van het vuur en roer 2el olijfolie erdoor. Voeg evt. lepel voor lepel wat water toe om de **dressing** te verdunnen.



### 5. Afmaken en serveren

Roer een snuf peper en zout door de **yoghurt**. Hussel de **rucola** om met de **helft van de dressing**. Haal de **groente** uit de oven en bedruuppel met de **rest van de dressing**. Besmeer de borden met de **yoghurt**, leg de **rucola** erop en verdeel de **groente** daar weer over. Bestrooi met de **walnoten** en serveer.



### 6. Citroenexpert

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.