



<650kcal: Knolselderij & geitenkaas-salade

met appel en rucola



ca. 35min



2 personen

Vandaag rooster je smaakvolle knolselderij in de oven, gooi je knapperige appelschijfjes in een fijne dressing en serveer je beide op een frisse rucolasalade. Om het nog lekkerder te maken, voeg je een milde geitenroomkaas toe en bestrooi je het geheel met walnoten. Bon appétit!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 groene appel
- 25g walnoten ¹⁵
- 50g rucola
- 1x zachte geitenkaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met kleine ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller

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 583kcal, vet 46.2g, koolhydraten 24.1g, eiwit 15.7g



1. Knolselderij snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **knolselderij** en snijd in blokjes van ca. 2cm.



2. Knolselderij roosteren

Meng de **helft van de kruidenmix** met 2el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing en een flinke snuf zout. Meng de **knolselderij** met de **kruidenolie** en leg op een bakplaat met bakpapier. Schuif de bakplaat meteen in de oven, ook al is de oven nog niet volledig opgewarmd. Rooster de **knolselderij** ca. 25min in de oven en schep halverwege de baktijd om.



3. Appel inleggen

Klop een **dressing** van 2el azijn, een flinke snuf zout en een snuf suiker. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Meng de **appel** met de **dressing**.



4. Walnoten roosteren

Doe de **walnoten** in een kleine ovenschaal en rooster 3-5min in de oven.



5. Salade afmaken

Neem de **appel** uit de **dressing** en zet opzij. Meng de **dressing** met 1el olijfolie en een snuf zout en meng met de **rucola**.



6. Afmaken en serveren

Hak of verkruiemel de **walnoten** grof. Verdeel de **knolselderij**, de **appel** en de **geitenkaas** over de **rucolasalade**. Bestrooi met de **walnoten** en serveer.