

DINNERLY



Bietensalade met vegan kipstukjes en geroosterde aardappels



30-40min



2 personen

Dit gerecht is kleurrijk, fris, hartig, heel vrolijk én – dankzij de plantaardige kipstukjes van Heura – helemaal vegan! Je roostert deze stukjes lekker knapperig in de oven, waarna ze een mooi dansje doen met de felle rode bieten, wortel en zoete appel. Een bonte en vegan salade met allerlei kleuren en texturen. Reden genoeg om hartstikke vrolijk te kauen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1x vegan kipstukjes¹
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 wortel
- 1 groene appel
- 500g voorgekookte rode bieten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn
- evt. tomatenketchup

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 807kcal, vet 37.9g, koolhydraten 82.5g, eiwit 25.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Pel en rasp 1 teen knoflook en roer dit door 2el olijfolie. Snij de **aardappels incl. schil** in partjes van ca. 1cm dik. Snij de grotere **vegan kipstukjes** doormidden en meng de **stukjes** met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Breng 300ml gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



2. Aardappels roosteren

Meng de **aardappels** met de knoflookolie en een flinke snuf zout. Verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 25-30min in de oven. Wentel de **aardappels** na 15min baktijd en druk ze aan met een spatel zodat ze een beetje uit elkaar vallen. Verdeel de **kipstukjes** over een 2e plaat met bakpapier en rooster ze de laatste 10-15min mee.



3. Wortel koken

Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in plakjes van ca. 1cm dik. Voeg de **wortel** toe aan het kokende water en kook in 6-8min gaar. Spoel dan met koud water af in een vergiet en laat uitlekken.



4. Salade voorbereiden

Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in dunne plakjes. Giet de **rode bieten** af boven een kom om het **vocht** op te vangen en rasp de **bieten** grof. Klop een **dressing** van 2el **bietenvocht**, 2el vegan mayonaise, 1el azijn, een flinke snuf zout en suiker en een snufje peper. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Schep de **dressing, appel, rode biet, wortel** en **kipstukjes** door elkaar. Verdeel deze **salade** en de **geroosterde aardappels** over de borden, serveer evt. met ketchup en mayonaise.



6. Uitje erbij?

Hou je wel van wat zurige smaken, die goed samengaan met de bieten? Dan kun je snel wat uien inleggen! Snij een (rode) ui in heel dunne ringen en meng met 1el azijn, ½tl suiker en een flinke snuf zout. Laat een paar minuten staan, giet af en serveer bij de salade.