



Italiaanse broodsalade met gele biet

met sinaasappel en venkel



ca. 25min



2 personen

Vandaag op tafel: een hartverwarmende bonensalade met krokante croutons, zoete gele biet, anijsachtige venkel en een frisse dressing van sinaasappel. Ideaal als je hunkert naar een voedzaam en tegelijkertijd licht gerecht. Ster van de show? De in de oven geroosterde, gekaramelliseerde en heerlijk zoete bietenplakjes die zorgen voor een fijne mix van fris en zoet.

Wat je van ons krijgt

- 2 gele bieten
- 1 volkoren baguette ^{1,2}
- 1 zakje sumak
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 venkel
- 1 bosui
- 2 onbehandelde sinaasappels
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

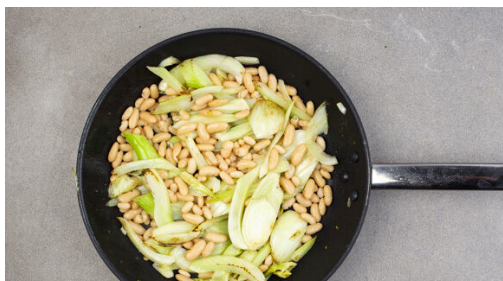
Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 41.3g, koolhydraten 79.1g, eiwit 18.4g



1. Gele bieten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **bieten** en snijd ze in dunne plakjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **bieten** goudbruin en gaar zijn.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **venkelreepjes** 5-7min, tot ze zachter beginnen te worden. Voeg de **bonen** toe en bak 2-3min mee. Neem de pan van het vuur en breng de **groente** op smaak met peper en zout



2. Croutons maken

Snijdt de **baguette** in stukjes en leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de sumak** en een snuf peper en zout. Bak 6-8min in de oven tot de **croutons** knapperig zijn. Schep halverwege een keer om.



5. Sinaasappels snijden

Rasp de **schil** van **1 sinaasappel** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Schil de **2e sinaasappel** en snijd de **partjes** tussen de vliesjes uit. Snijd de **dille incl. steeltjes** grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat ze uitlekken. Snijd de **venkel** doormidden en in dunne reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



6. Salade afmaken

Klop een **dressing** van **3-5el sinaasappelsap**, **1tl sinaasappelrasp**, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout. Hussel de **croutons**, **bieten**, **venkel** en **bonen**, **sinaasappelpartjes**, **bosui** en **dille** om met de **dressing**. Laat de **broodsalade** nog 2-3min staan zodat de smaken er goed in kunnen trekken en serveer.