

DINNERLY



Geroosterde groente op bonenmoes met frisse tomaat en zonnebloempitten



30-40min



2 personen

Peulvruchten zijn niet weg te denken uit de vegetarische en veganistische keuken: ze zijn romig, vol van smaak en je kunt er allerlei lekkers mee creëren. Vooral bonen zijn bij ons geliefd, omdat je er een heerlijke moes van kunt maken. En dat is een perfecte dip voor geroosterde zoete aardappel, broccoli en frisse tomaat.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 broccoli
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 25g zonnebloempitten
- 1 blik biologische boterbonen
- 50g tahin¹
- 2 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 41.9g, koolhydraten 65.0g, eiwit 26.4g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels met schil** in plakken van ca. 1cm dik. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Meng de **groente** op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenmix**, 2el olijfolie, ½tl zout en wat peper.



2. Groente bakken

Leg 2 ongepelde tenen knoflook bij de **groente** op de bakplaat. Bak het geheel 10-12min in de oven. Haal de knoflook van de bakplaat en bak de rest nog 10-12min.



3. Zonnebloempitten bakken

Verhit een kleine koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Rooster de **zonnebloempitten** 3-5min tot ze goudbruin zijn. Roer af en toe, zodat de **zonnebloempitten** met olie bedekt zijn. Haal ze uit de pan en bestrooi met wat zout.



4. Bonenmoes pureren

Druk de knoflook uit de schil. Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Doe de **bonen**, **tahin**, knoflook, 5tl (witte wijn)azijn, 4el water, ½tl zout en een snuf peper in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **moes** (zie ook **stap 6**). Proef en voeg naar smaak meer azijn, peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in partjes van ca. 0,5cm breed. Schep de **bonenmoes** op borden, leg de **geroosterde groente** en **tomaat** erop en bestrooi met de **zonnebloempitten**.



6. De perfecte dip

Als de bonenmoes na het pureren nog erg dik is kun je wat extra eetlepels water toevoegen, tot ie dun genoeg is om goed te dippen. Heb je na het eten restjes over? Snij dan wat paprika, wortel of komkommer in staafjes en dip ze in de bonenmoes. Zo heb je een heerlijke snack voor op de bank.