



Geroosterde ovengroenten

met brava-saus en kruidige kokosdip



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op aardappels en nieuwe aardappeltjes zijn al helemaal favoriet. Dit zijn de aardappelen die bij de eerste oogst van het jaar gerooïd worden. Ze worden geoogst als ze nog net niet helemaal uitgegroeid zijn, waardoor de schil heel dun en smaakvol is. We schrobben de aardappeltjes dus alleen goed schoon en eten ze vandaag met het schilletje. Smakelijk, gezond en ook nog eens lekker makkelijk.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 2 gele wortels
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: koriander & platte peterselie
- 1 kuipje kokosyoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker

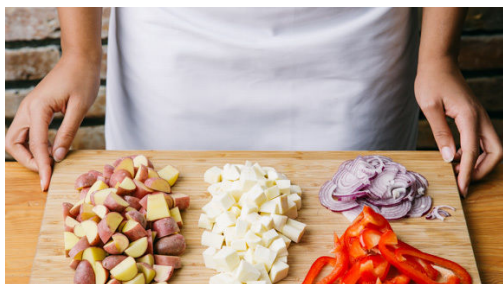
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 766kcal, vet 39.6g, koolhydraten 86.3g, eiwit 17.2g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schrob de **krieltjes** en snijd ze in blokjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in iets kleinere blokjes dan de **aardappel**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Paprika bakken

Verhit 1el olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en **ui** 5-8min en zet het vuur iets lager. Breng op smaak met **paprikapoeder** naar wens en zout en peper. Voeg de **tomatenpassata** met 1-2el water toe, roer door en stoof de **groenten** ca. 10min op matig vuur.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappels** en **wortels** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie en 1/4-1/2tl zout. Rooster de **groenten** 25-30min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Schep halverwege om.



5. Dip maken

Pel de **knoflook** en snijd in vieren. Hak de **peterselie** grof en doe dit met de **knoflook**, **1-2el kokosyoghurt**, 1el azijn en een snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer. Je kunt meer **kokosyoghurt** naar wens toevoegen en evt. de **dip** met een beetje water verdunnen. Maak de **staafmixer** schoon. Bewaar de **rest van de yoghurt** voor bijv. het ontbijt.



3. Amandelen roosteren

Rooster het **amandelschaafsel** in een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Let op, de **noten** kunnen snel aanbranden! Schep dan in een kommetje of op een bord en zet opzij.



6. Saus afmaken

Neem de groentepan van het vuur en pureer de inhoud tot een gladde **sous**. Breng de **sous** op smaak met peper, zout en snufje suiker. Hak de **koriander** zonder steeltjes fijn. Serveer de **bravas-groenten** met de **paprikasaus** en **kokosdip**. Garneer met het **amandelschaafsel** en de **koriander**.