



Stevige bonensalade met feta

met geroosterde wortels en guacamole



30-40min



2 personen

Cannellinibonen zijn immens populair in Italië. Zoals je al kunt zien aan de vorm, zijn ze verwant aan de kidneyboon. Ze zijn een beetje notig van smaak en doordat ze mooi stevig blijven, doen ze het vooral goed in een stevige maaltijdsoup. Of, zoals vandaag, in een goedgevulde maaltijdsalade.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 20g verse kruidenmix: oregano, platte peterselie en rozemarijn
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 100g feta ⁷
- 100g mesclun
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 549kcal, vet 34.8g, koolhydraten 33.6g, eiwit 20.6g



1. Wortels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **wortels** evt. en snijd ze in schuine schijfjes. Pluk de **rozemarijnnaaldjes** en **oreganoblaadjes** en hak ze fijn.



2. Wortels roosteren

Hussel de **wortels** om met 1el olijfolie, de **verse kruiden** en een snuf peper en zout. Verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 15min in de oven.



3. Bonen voorbereiden

Giet de **bonen** af en laat ze uitlekken. Pel en hak de **knoflook** grof en meng met de **bonen**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Bonen meeroosteren

Neem na ca. 15min de bakplaat uit de oven en voeg de **bonen** toe. Rooster nog eens ca. 10min tot de **groenten** gaar zijn.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf peper, zout en suiker.



6. Afmaken en serveren

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof en verkruiem de **feta**. Meng de **mesclun** met de **ovengroenten**, **feta**, **dressing** en **citroenrasp** naar wens. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **guacamole** en bestrooi met de **peterselie**.