



Special: krokante spelttoast met broccoli

met nectarine-pruimensalade met feta



20-30min



2 personen

Dit is nog eens een ontbijt! Het knapperig geroosterd speltbrood met crème fraîche, broccoli en chili-honing dressing is eigenlijk al een gerecht op zich, maar in combinatie met een salade van gegrilde nectarines en pruimen met feta is dit een compleet ontbijtmenu waarvoor je graag je bed uitrolt! Wie wil nou niet elke dag zo beginnen?

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 2 nectarines
- 2 pruimen
- 1 speltbrood ¹
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 1 zakje chilivlokken
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grillpan
- bakkwast

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

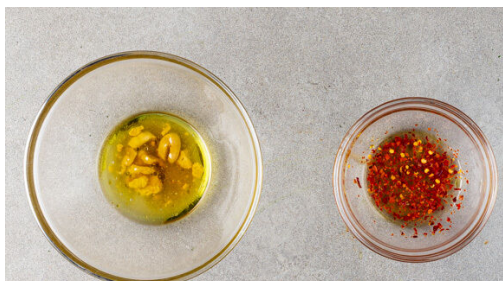
Voedingswaarde per portie

calorieën 910kcal, vet 47.3g, koolhydraten 102.2g, eiwit 17.4g



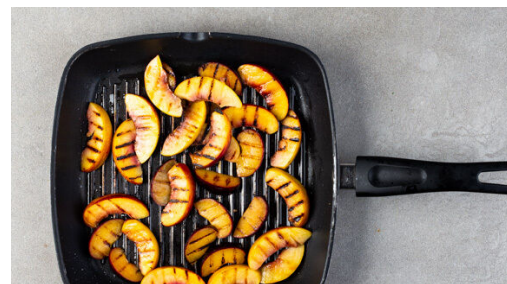
1. Broccoli roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Hussel om met 2el olijfolie en 1/2tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **broccoli** in 10-15min zacht in de oven.



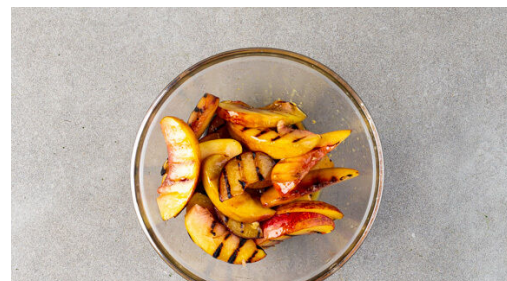
4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn, 2tl honing, **1/2tl mosterd** en een snuf zout. Meng in een ander kommetje 1el (wittewijn)azijn, 1el honing en **1/2tl chilivlokken**. Maak meer **chili-honing** als je dat lekker vindt.



2. Fruit grillen

Snijd de **nectarines** en **pruimen** doormidden en draai de helften uit elkaar. Verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** in dunne partjes. Verhit een grote grillpan op middelhoog vuur en bestrijk met 2el olijfolie. Grill de **nectarines** en **pruimen** 3-4min, tot ze zacht zijn en je grillstrepen ziet.



5. Fruit afmaken

Meng de gegrilde **nectarines** en **pruimen** met de **dressing**.



3. Brood roosteren

Snijd het **brood** in **8 sneetjes** en bedruppel met 2tl olijfolie. Leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier en bak in 5-6min krokant in de oven.



6. Broodjes beleggen

Neem de **sneetjes brood** uit de oven en laat kort afkoelen. Bestrijk met de **crème fraîche**, beleg met de **geroosterde broccoli** en bedruppel met de **pikante honing**. Verkruimel de **feta** over het **fruit** en serveer de **nectarine-pruimensalade** met de **broodjes**.