

MARLEY SPOON



Warme gele bieten-panzanella

met sinaasappel en venkel



20-30min



2 personen

Een hartverwarmende bonensalade met robuuste croutons, zoete gele bieten en sinaasappel; ideaal voor wanneer je hunkert naar een voedzaam en tegelijkertijd licht gerecht. De bietenplakjes rooster je in de oven waardoor ze als vanzelf lekker zoet worden. Dit wordt geheid een van je favorieten, beloofd!

Wat je van ons krijgt

- volkoren baguette ¹
- sumak
- venkel
- cannellini blik
- bosui
- verse dille
- sinaasappel
- gele biet

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- 2 bakplaten
- bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven
- zeef

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

Kooktip

De bietenplakjes zijn gaar als je ze gemakkelijk met een mes kunt inprikken

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 735.0kcal, vet 28.9g, eiwit 23.2g, koolhydraten 83.9g



1. Bieten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/245°C. Schil de **bieten** en snijd ze vervolgens in dunne plakjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1el olie en bestrooi met peper en zout. Bak in 15-20min gaar (**zie kooktip, links**).



4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **venkelreepjes** toe en bak al roerend 5-7min totdat ze zachter zijn. Voeg de **bonen** toe en bak 1-2min mee. Breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.



2. Croutons maken

Snijd de **baguettes** in blokjes en leg ze op een bakplaat. Hussel om met 2el olie, de **sumak** en een snuf peper en zout. Bak in 5-8min knapperig en goudbruin in de oven tot mooie **croutons**. Hussel halverwege evt. een keer om.



5. Sinaasappels snijden

Rasp ondertussen **schil** van **één sinaasappel** fijn. Rasp alleen het oranje deel, het wit is namelijk erg bitter. Halveer de **sinaasappels**. Pers **een helft** uit. Schil en snijd de **rest van de sinaasappels** in partjes. Hak de **dille zonder hardere steeltjes** grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd intussen de **bosui** zonder stronk schuin in dunne ringen. Halveer de **venkelknol**, verwijder de harde kern en snijd in de breedte in smalle repen. Giet de **bonen** af, doe ze in een zeef en spoel goed schoon onder de koude kraan. Laat uitlekken.



6. Panzanella maken

Doe de **croutons, bietenplakjes, bonen, sinaasappelpartjes, bosui, venkel** en **dille** in een grote kom. Maak een **dressing** van **3-4el sinaasappelsap, 1tl sinaasappelrasp, 2el olijfolie, 1el azijn** en een snuf zout en peper. Roer de **dressing** door de **salade**, laat 2-3min staan zodat de smaken er goed in kunnen trekken en serveer.