

ld2925 web b307c670d7e8268cbee52916d6d1838e

Warme Italiaanse panzanella

met gele groenten en sinaasappel



20-30min



2 personen

Vandaag op tafel: een hartverwarmende bonensalade met knisperend croutons, zoete gele wortel en een frisse dressing van sinaasappel. Ideaal als je hunkert naar een voedzaam en tegelijkertijd licht gerecht. Ster van de show? De in de oven geroosterde, gekarameliseerde en heerlijk zoete wortelplakjes die zorgen voor een fijne mix van fris en zoet. Dit wordt geheid één van je favorieten, beloofd!

Wat je van ons krijgt

- bruine baguettes ¹
- cannellini bonen
- gele wortels
- sinaasappels
- sumak
- venkels
- verse dille
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

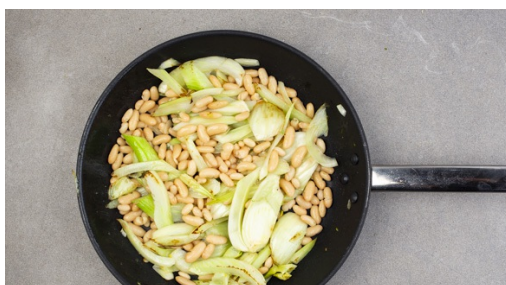
Voedingswaarde per portie

calorieën 783.0kcal, vet 28.9g, eiwit 23.6g, koolhydraten 100.4g



1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **wortels** en snijd ze vervolgens in dunne plakjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1el olie en bestrooi met peper en zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **wortels** gaar zijn.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **venkelreepjes** toe en bak al roerend 5-7min totdat ze zachter beginnen te worden. Voeg de **bonen** toe en bak 2-3min mee. Breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.



2. Croutons maken

Snijd de **baguettes** in grove stukken en leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olie, de **sumak** en een snuf peper en zout. Bak 5-8min in de oven tot de **croutons** goed knapperig zijn. Schep halverwege evt. een keer om.



5. Sinaasappels snijden

Rasp de **schil** van **één sinaasappel** fijn (**zie kooktip, links**). Halveer de **sinaasappels**. Pers **een helft** uit. Schil en snijd de **rest van de sinaasappelhelften** in partjes. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Snijd de **venkels** doormidden en vervolgens in smalle reepjes. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel goed schoon onder de koude kraan. Laat uitlekken.



6. Panzanella maken

Maak in een kom een **dressing** van **3-4el sinaasappelsap**, **1tl sinaasappelrasp**, **1-2el olijfolie**, **1el azijn** en een snuf zout en peper. Voeg er de **croutons** met de **wortelplakjes**, **bonen**, **sinaasappelpartjes**, **bosui**, **venkel** en **dille** aan toe en hussel goed om. Laat 2-3min staan zodat de smaken er goed in kunnen trekken en serveer.