

MARLEY SPOON



Bonensalade met avocado, geroosterde wortels en feta



30-40min



Voor 3-4 personen

Maak je borst nat voor voor een waanzinnig vierluik vol eiwitten en culinaire heerlijkheiden! Niet alleen wortels van oranje, maar ook bonen worden in de oven goudbruin geroosterd om vervolgens met avocado te worden geserveerd. Deze groene rakker is eigenlijk een vrucht en bevat onverzadigde vetten, vitamine C, E en kalium. Door 'm te combineren met andere groenten, neem je de antioxidanten in d...

Wat je van ons krijgt

- blikken witte bonen
- verse kruidenmix: peterselie, rozemarijn en oregano
- citroenen
- wortels
- teen knoflook
- avocado
- feta ⁷
- mesclunsla

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- oven
- 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 520kcal, vet 25.8g, koolhydraten 40.1g, eiwit 22.3g



1. Wortels snijden

Oven op 180°C hetelucht/200°C voorverwarmen. **Wortels** evt. schillen en schuin in ca. 1-2cm brede plakken snijden. **Rozemarijnnaaldjes** en **oreganoblaadjes** plukken, samen fijnsnijden en steeltjes wegdoen.



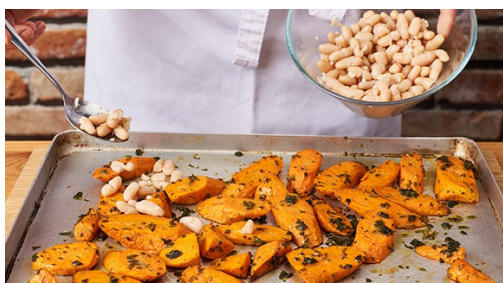
2. Wortels roosteren

Wortels met 1el olijfolie en **gehakte oregano** en **rozemarijn** mengen, op smaak brengen met peper en zout en gelijkmatig over een bakplaat verdelen. In ca. 10-15min goudbruin bakken.



3. Ingrediënten voorbereiden

Ondertussen **witte bonen** in een vergiet uit laten lekken en wassen. **Knoflook** pellen, grof hakken en met de **bonen** in een kom mengen. **Citroenschil** rasp, **sap** uitpersen.



4. Bonen bakken

Na 10-15min baktijd, de **bonen** aan de wortelbakplaat toevoegen en alles nog ca. 10min in de oven bakken.



5. Avocado snijden

Ondertussen **avocado** in de lengte halveren, pit verwijderen en met een mes een ruitjespatroon in het **vruchtvlees** kerven. Dan met een eetlepel het **vruchtvlees** uit de schil scheppen, met **1-2el citroensap** besprenkelen. **Mesclunsla** met 1tl olie en **avocado** mengen. Met zout en peper en meer **citroensap** naar wens op smaak brengen.



6. Gerecht afmaken

Peterselie grof hakken. **Feta** grof verkrummelen en met **salade**, **1tl citroenrasp** en **ovengroenten** mengen. Geheel met **peterselie** garneren.