

MARLEY SPOON



Geroosterde speltsalade

met rundersaucijs, tomaat en paprika



30-40min



Voor 3-4 personen

Met dit eenvoudige recept laat chef Bas zien dat een op granen gebaseerde salade geen eenheidsworst hoeft te zijn. Eerst kook je de spelt en vervolgens rooster je de graankorrels krokant in de oven. Voor een slanke bereiding bak je de saucijzen met cherrytomaten, paprika-stukken en gehakte amandelen in de oven gaar. De saucijzen van kruidig rundergehakt zitten bomvol smaak, dus je hebt er verde...

Wat je van ons krijgt

- balsamicoazijn ¹²
- gele paprika's
- saucijs
- pakken spelt ¹
- cherrytomaten
- uien
- verse kruidenmix: dille en peterselie
- amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- bakpapier
- kookpan
- maatbeker
- oven
- vergiet

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

Kooktip

Zijn de worstjes nog niet mooi bruin geworden? Zet dan nog even de grillstand van de oven aan en zet de worstjes er nog kort in.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 32.5g, koolhydraten 65.3g, eiwit 35.4g



1. Spelt koken

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Breng in een middelgrote kookpan 1,5L water aan de kook. Voeg de **spelt** met 1tl zout toe en kook in ca. 20-25min gaar. Giet af.



4. Spelt roosteren

Spread de gekookte **spelt** uit op een 2e bakplaat met bakpapier. Schenk er 1el olijfolie over en bestrooi met zout en peper. Schuif de bakplaat na ca. 10min baktijd van de **groenten** en rooster ca. 5min totdat de **spelt** krokant is.



2. Groenten snijden

Pel de **uien**, maar laat daarbij de stronk intact. Snijd in kwarten. Hak de **amandelen** grof. Halveer de **paprika's**, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in stukken van 3cm.



5. Kruiden snijden

Pluk intussen de blaadjes van de **dille** en **peterselie**. Houd **wat blaadjes** apart ter garnering en hak de **rest** fijn. Gooi de steeltjes weg.



3. Groenten roosteren

Ui op een deel van een bakplaat met bakpapier leggen, schenk de **balsamicoazijn** erover. Leg de **cherrytomaten**, **paprikastukken**, **saucijsjes** en gehakte **amandelen** in groepen op de bakplaat. Bak alles in ca. 15min gaar.



6. Salade samenstellen

Hussel de **paprika**, **gehakte kruiden** en **amandelen** door de **spelt**. Proef en voeg evt. meer zout en peper toe. Verdeel over de borden en leg de **ui**, **tomaten** en **saucijsjes** (zie kooktip, links) erop. Garneer met de **verse kruidenblaadjes**.