


Gemengde salade van bieten, walnoten en gorgonzola met ovenaardappelen



INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p	5p
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000
Rode biet (g)	125	250	375	500	650
Gorgonzola (g)	50	75	100	125	150
Basilicumblaadjes 	1	2	3	4	5
Walnoten (g)	10	20	25	30	40
Mesclun (g)	35	65	100	125	125

ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p	5p
Olijfolie (el)	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10
Peper & zout	Naar smaak				

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel • ovenschaal met bakpapier

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 562 kcal • 15 g eiwit • 46 g koolhydraten • 33 g vet (10 g verzadigd, 23 g onverzadigd) • 8 g vezels



30 - 35 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Maak de aardappelen (nicola) schoon en snijd in dunne parten.
2. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook 5 minuten. Giet daarna af en meng met de olijfolie, peper en zout in een ovenschaal met bakpapier. Bak de aardappelpartten 20 - 25 minuten in de oven.
3. Giet het sap van de rode biet af en bewaar deze apart voor de dressing. Snijd de bieten in blokjes. Verkrummel de gorgonzola. Scheur de basilicumblaadjes klein. Hak de walnoten grof.
4. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, 1 el bietensap per persoon, peper en zout.
5. Maak vlak voor de aardappelen gaar zijn de salade van mesclun, rode biet, gorgonzola, basilicum en dressing.
6. Verdeel de salade over de borden. Garneer met de walnoten en serveer met de ovenaardappelen.

Peultjes over van de zalm? Bak deze 3 minuten en meng door de salade.

Zijn de kinderen geen liefhebbers van gorgonzola? Laat deze er dan uit. Of vervang de gorgonzola door zachte geitenkaas, hüttenkäse, ricotta of mozzarella.