

# Tray bake met venkel en limabonen

## Ingrediënten 2-3 personen

- 1 pot limabonen 400 gr uitlekgewicht
- 1 grote venkel
- 1 puntpaprika
- 2 rode uien
- 8 trostomaatjes
- 4 (of meer) knoflooktenen, gepeld
- 3 el lijfolie
- Sap van ½ citroen
- 2 tl venkelzaad
- 2 tl mosterdzaad
- Zout naar smaak
- Witte peper naar smaak
- Versgemalen zwarte peper



## Bereidingswijze

- Verhit de heteluchtoven op 180 graden.
- Snijdt de venkel in fijne repen (kern verwijderen)
- Doe de venkelrepen in een kom met een beetje zout en kneedt tot de repen er een beetje glazig uitzien. Spoel dan onder de kraan het zout weer af. Hierdoor wordt de venkel malser
- Snijdt ui in wigjes van ongeveer 1 cm.
- Snijdt de paprika in grove stukken.
- Snijdt de tomaten in 4 of 8 wiggen, afhankelijk van de grootte
- Voeg de olie, citroen, venkelzaad, mosterdzaad, zout en witte peper samen en roer die tot een vinaigrette
- Leg het bakpapier op een bakplaat.
- Verdeel daarover de groenten en de knoflook
- Sprengel de vinaigrette over de groenten.
- Rooster de groenten 15 minuten.
- Meng nu ook de limabonen door de groeten.
- Rooster het gerecht nog eens 15-20 minuten.

Als je vis eet, combineert tonijn een heel goed met dit gerecht. Verdeel wat verbrokkelde tonijn over de tray bake en schep licht om.

Bestrooi met wat versgemalen zwarte peper en eet smakelijk!

## Hulpmiddelen

Oven  
Bakplaat  
Bakpapier

## Tips

Fijn gesneden venkel op deze manier met zout gekneet, afgespoeld en gekoeld, levert een heerlijk rauwe salade op. Geen verdere dressing nodig!

**Bron:** eigen recept