



## Sloppy Joes met zwarte bonen

en een salade met chili-mayodressing



ca. 25min



2 personen

De Sloppy Joe - de Amerikaanse streetfoodklassieker, wordt oorspronkelijk gemaakt met gehakt. Vandaag staat de vegan versie op het menu. Je maakt 'em met zwarte bonen, uien en selderij. De BBQ-saus en cajunkruiden zorgen voor extra pit. Als fris contrast serveer je er een kleurrijke salade met een pittige chili-mayodressing en gerookte amandelen bij.



## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stengel bleekselderij <sup>9</sup>
- 1 blik zwarte bonen
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes BBQ-saus <sup>9,10</sup>
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 25g gerookte amandelen <sup>15</sup>
- 1 rode chilipeper
- 2 burgerbroodjes <sup>1</sup>
- 50g mesclun

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 15ml azijn

## Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- zeef

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

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), selderij (9), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 689kcal, vet 29.9g, koolhydraten 74.7g, eiwit 23.4g



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Snijd de **bleekselderij** in kleine blokjes. Spoel de **zwarte bonen** in een zeef met koud water en laat ze uitlekken.



### 2. Vulling maken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Bak de **ui** en de **bleekselderij** met een snuf zout ca. 1min. Voeg de **bonen**, de **helft van de tomatenpuree**, de **BBQ-saus**, de **helft van de cajunkruiden** en 2el water toe. Laat 10-13min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **bleekselderij** zacht is. Roer af en toe om.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **tomaten** grof. Hak de **amandelen** grof. Snijd **1/4e van de chilipeper, of meer naar smaak**, in dunne ringen. Verwijder de zaadjes als je het minder pittig wilt.



### 4. Dressing maken

Klop een romige **dressing** van 2el mayonaise, de **chilipeper**, 1el azijn en 1-2el water. Proef en breng op smaak met zout.



### 5. Broodjes bakken

Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze in 2-3min knapperig in de oven. Draai ze evt. halverwege om.



### 6. Salade mengen

Breng de **bonenstoof** op smaak met zout, peper en evt. meer **cajunkruiden**. Beleg de **broodjes** met de **stoof**. Meng de **salade** met de **komkommerschijfjes**, de **cherrytomaten** en de **dressing**. Bestrooi de **salade** met de **amandelen**, en serveer 'em bij de **Sloppy Joes**.