

DINNERLY



Veggie-schnitzel met teriyaki-aubergine op zoete aardappelpuree met miso



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht is een echte smaakbom! Het combineert namelijk twee aromatische ingrediënten uit de Japanse keuken: misopasta en teriyakisaus. Met de eerste breng je de zoete aardappelpuree op smaak en de laatste meng je door de gebakken aubergine. Daarbij serveer je een heerlijke krokante schnitzel. Superlekker en helemaal vegetarisch!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 aubergine
- 1 bosui
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}
- 50ml teriyakisaus^{1,6}
- 1 zakje misopasta^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 794kcal, vet 46.7g, koolhydraten 72.3g, eiwit 19.9g



1. Zoete aardappel koken

Breng voldoende licht gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel** en snij 'm in stukken van ca. 1cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 8-10min zacht. Giet af in een vergiet en hou afgedekt warm.



2. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in hapklare stukken. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Snij het **witte** en **groene deel** van de **bosui** apart in dunne ringen. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **aubergine** 4-6min. Roer regelmatig.



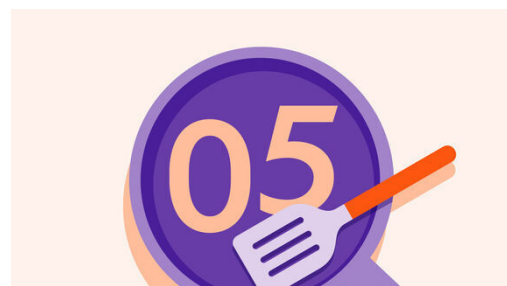
3. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzels** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Haal uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken.



4. Aubergine garen

Zet het vuur onder de pan met **aubergine** lager, voeg de **witte bosui** en de knoflook toe en bak 30sec-1min mee. Giet de **teriyakisaus** en 60ml water erbij, leg een deksel op de pan en laat 4-6min zachtjes koken, tot de **aubergine** zacht is. Haal in de laatste 1-2min kooktijd de deksel van de pan en laat het vocht inkoken. Kruid met ½tl zout en wat peper.



5. Puree stampen

Voeg de **helft van de misopasta** en 2el boter toe aan de **zoete aardappel** en stamp het geheel tot een fijne puree. Proef en breng op smaak met ½tl zout en evt. meer misopasta. Snij de **schnitzel** in repen. Schep de **puree** op borden, leg de **aubergine** en **schnitzel** erop en bestrooi met de **groene bosui**.



6. Pittige extra's

Mag het wat pikanter? Maak je gerecht dan af met beetje sriracha of tabasco. Of natuurlijk fijngesneden verse chilipeper (met of zonder zaadlijsten).