

DINNERLY



Vegaschnitzel op zoete aardappelpuree en groenten met Griekse kruiden



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveren we een bord vol bonen! Dat klinkt misschien niet erg elegant, maar laat je niet afschrikken, want bonen blijken enorm veelzijdig te zijn. We combineren sperziebonen met tomaat en aromatische Griekse kruiden en serveren daar een krokante vegetarische bonenschnitzel bij. En dat past perfect bij de zachte puree van zoete aardappel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 ui
- 1 vleestomaat
- 100g sperziebonen
- 2 zakjes gyroskruiden
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 629kcal, vet 32.8g, koolhydraten 62.6g, eiwit 18.5g



1. Zoete aardappel koken

Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel** en snij 'm in blokjes van 1-2cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in ca. 10min zacht. Giet af in een vergiet en doe terug in de pan.



2. Ui bakken

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne plakken. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **ui** in 3-4min glazig.



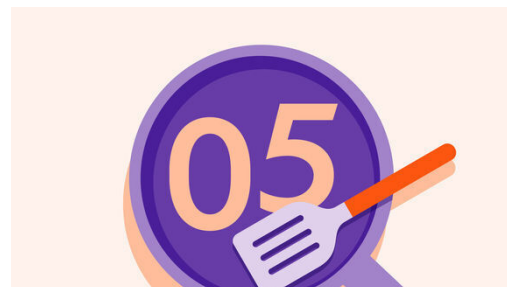
3. Groenten koken

Snij de **tomaat** in blokjes van 1-2cm. Dop de **bonen** en snij ze in stukken van 2-3cm lang. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng alles met de **kruidenmix** en 200ml water en voeg toe aan de pan met **ui**. Laat op medium tot hoog vuur 6-8min zachtjes koken.



4. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **schnitzels** 2-3min per kant, tot ze goudbruin zijn. Stamp de **zoete aardappel** met 1el boter, ½tl peper en ½tl zout tot een fijne puree.



5. Afmaken en serveren

Schep de **zoete aardappelpuree**, **groenten** en **schnitzels** op borden en serveer.



6. Mediterraans accent

Tomaten en sperziebonen zijn een heerlijke combinatie, vooral als je daar Griekse kruiden aan toevoegt. Om nog meer mediterrane smaken toe te voegen kun je de groenten met wat citroensap op smaak brengen.