



Kruidige vega shoarma op naan

met zoete aardappelfriet en tahindip



30-40min



2 personen

Je hebt shoarma van de snackbar op de hoek en je hebt deze zondig lekkere vega shoarma. Eigenlijk is het eerder een salade meets naan, getopt met een verzameling aan smaakvolle ingrediënten. Uienpickle, zoete aardappelfriet, knapperige bonen uit de oven en een killer van een yoghursaus dankzij een vleugje tahin: beter krijg je het niet!

Wat je van ons krijgt

- tahin ¹¹
- shoarmakruiden
- yoghurt ⁷
- cherrytomaten
- knoflook
- witte bonen
- zoete aardappel
- verse munt
- mini-komkommer
- witte koolreepjes
- naan ^{1,6,7}
- rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- oven
- zeef

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

Kooktip

Voeg naar smaak meer tahin toe of gebruik de rest van de tahin voor een ander recept.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 955kcal, vet 31.5g, koolhydraten 124.2g, eiwit 32.1g



1. Zoete friet bakken

Verwarm de oven voor op 225°C. Boen de **zoete aardappel** schoon en snijd in de lengte doormidden. Snijd dan in dunne plakken en vervolgens in lange **frietjes**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie, peper en zout. Bak 15min onderin de oven.



4. Bonen bakken

Neem de **aardappelfriet** na 15min uit de oven en schep om. Plaats de **gekruide bonen** op een 2e bakplaat met bakpapier of voeg deze aan de bakplaat met **friet** toe en bak **alles** nog 15-20min in de oven totdat de **friet** gaar zijn en de **bonen** krokant.



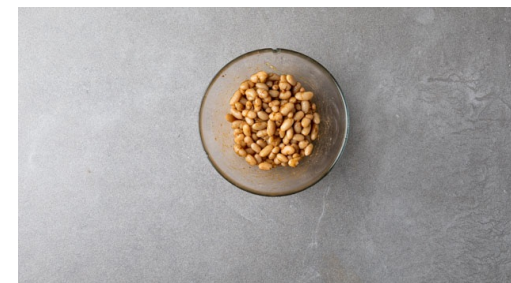
2. Uienpickle maken

Halveer, pel en snijd intussen de **ui** in dunne, halve ringen. Meng 2el azijn, 1/2tl suiker en een snufje zout en roer totdat de suiker en het zout zijn opgelost. Doe de **uieren** in een kommetje, overgiet met de **marinade** en roer door. Zet opzij tot stap 5.



5. Salade maken

Bak de **naan** in 5-6min in de oven af (leg ze op een rooster of leg ze bij de **bonen**). Giet de **ui** af en vang het **picklewater** op. Meng de **cherrytomaten**, **witte koolreepjes** en **komkommer** met het **picklewater**, de **munt** en 1el olijfolie in een kom. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Bonen op smaak brengen

Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Halveer de **cherrytomaten**. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Doe de steeltjes weg. Giet de **witte bonen** af in een zeef, spoel ze schoon en laat ze goed uitlekken. Meng de **bonen** met 1el olijfolie, de **shoarmakruiden** en zout en peper naar smaak.



6. Dip maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** zo fijn mogelijk. Roer de **helft van de tahin** (zie **tip, links**) met **1/3e van de knoflook** door de **yoghurt** in een kommetje en breng op smaak met peper en zout en evt. meer **knoflook**. Verdeel de **salade** over de **naan**, top met de **zoete aardappelfrietjes**, **gekruide bonen** en **uienpickle**. Besprenkel met de **tahindip**.