



Ovenschotel met zoete aardappel

met sperziebonen en komkommersalade



ca. 40min



2 personen

Deze vegan ovenschotel ziet er uit als een plaatje wanneer hij uit de oven komt - zoete aardappel op smaak gebracht met curry-madraskruiden, goudbruin gebakken en dampend heet - maar de ware grootsheid zit 'em in de vulling. Twee soorten bonen, sambal oelek en misopasta. Voor het serveren bestrooi je 'em nog met knapperige pinda's. Beter dan dit wordt het niet.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 blik zwarte bonen
- 1 blikje tomatenpuree
- 25ml sambal oelek
- 25g misopasta ^{1,6}
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 komkommer
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- zeef

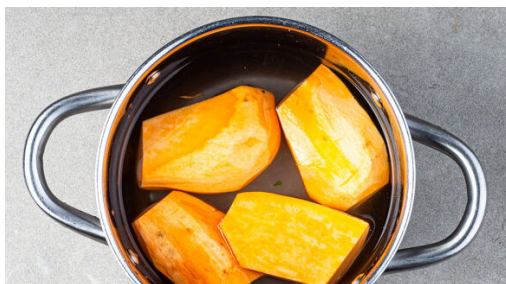
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

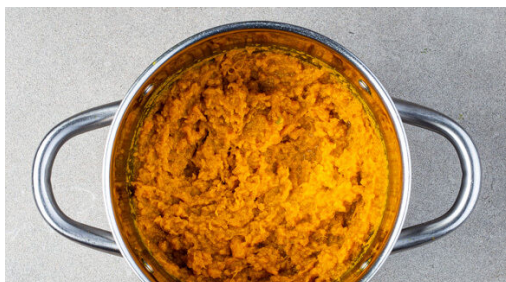
Voedingswaarde per portie

calorieën 661kcal, vet 26.5g, koolhydraten 74.0g, eiwit 21.8g



1. Zoete aardappels koken

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **zoete aardappels**. Schil en snijd de **zoete aardappels** in vieren, voeg toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar.



4. Zoete aardappel pureren

Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **zoete aardappel** af in een zeef. Doe de **zoete aardappel** terug in de pan. Voeg 2el plantaardige boter en een scheutje **kookwater** toe en stamp tot een romige **puree**. Voeg evt. meer **kookwater** toe. Breng op smaak met de **curry-madraskruiden** naar wens, ½tl zout en een snuf peper.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **sperziebonen** evt. doormidden. Halveer en pel de **ui**, hak **een helft** fijn – de **andere helft** gebruiken we straks. Giet de **zwarte bonen** af, spoel om met koud water en laat uitlekken.



5. Ovenschotel bakken

Doe de **bonen met saus** in een kleine ovenschaal en verdeel de **aardappelpuree** er over. Bak de ovenschotel in 8-10min goudbruin in de oven.



3. Bonen koken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **gehakte ui**, de **helft van de tomatenpuree**, ½tl zout en een snuf peper toe en bak ca. 2min. Voeg de **helft van de sambal oelek of meer naar smaak**, de **miso**, **sperziebonen** en **zwarte bonen** toe. Voeg 100ml water toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat 8-9min sudderen op middellaag vuur.



6. Komkommer inmaken

Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **overgebleven halve ui** in fijne reepjes. Meng de **ui** en **komkommer** met 2el lichte azijn, 2tl suiker en een flinke snuf zout. Verdeel de **ovenschotel** over borden, bestrooi met de **pinda's** en serveer met de **ingemaakte groenten**.