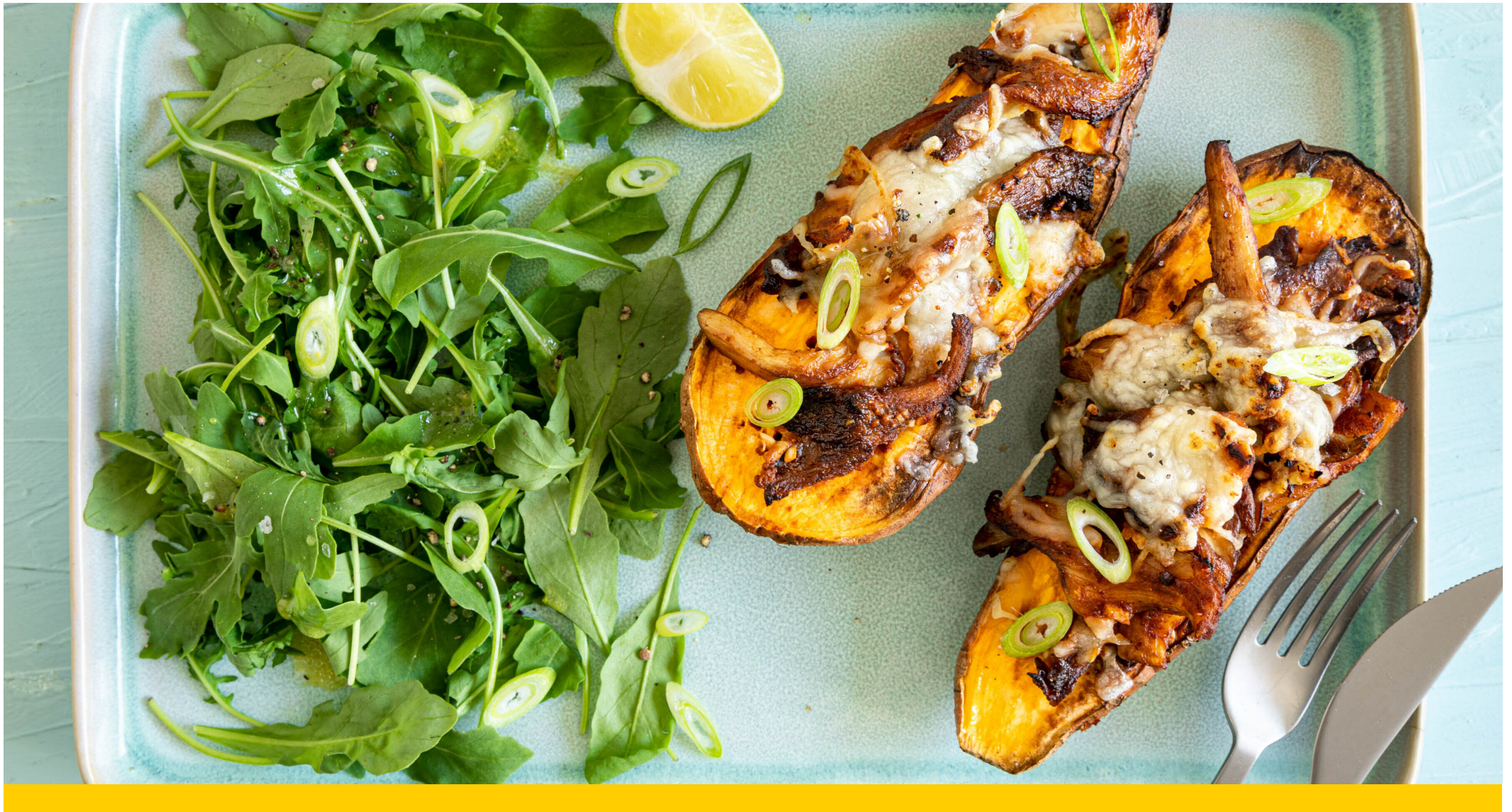




<650kcal: Zoete aardappel met rucolasalade

en miso-paddenstoelen



40-50min



2 personen

Geroosterde zoete aardappels zijn zo'n veelzijdig ingrediënt waar je alle kanten mee op kunt: roosteren, frituren, koken, pureren, enzovoorts. Vandaag roosteren we de aardappel in de oven en beleggen 'm met opgebakken oesterzwammen in een bijzondere, rokerige misosaus. Laat wat kaas erover smelten, en we beginnen al helemaal te likkebaarden!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 250g oesterzwammen
- 25g misopasta ^{1,6}
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 100g jonge geraspte kaas ⁷
- 1 bosui
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- bakkwast

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

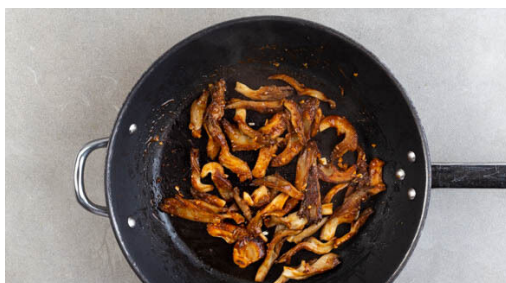
Voedingswaarde per portie

calorieën 552kcal, vet 31.6g, koolhydraten 48.9g, eiwit 15.6g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **zoete aardappels incl. schil** in de lengte en prik ze een paar keer in met een vork. Leg de **helften** op een bakplaat met bakpapier, bestrijk elk met ½el olijfolie en kruid ze met een snuf zout en peper. Bak ze 30-35min in de voorverwarmde oven.



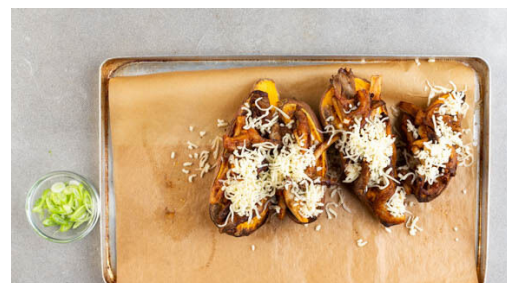
4. Paddenstoelen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Doe de **paddenstoelen** met een flinke snuf zout in de pan en bak ze in 7-9min zacht en glanzend. Schenk de **saus** erbij en hussel om tot de **paddenstoelen** rondom bedekt zijn. Neem de pan van het vuur.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in 2 partjes. Pel de **knoflook** en snijd of pers deze heel fijn. Schrob evt. de **paddenstoelen** schoon en scheur grotere exemplaren voorzichtig in kleinere stukken.



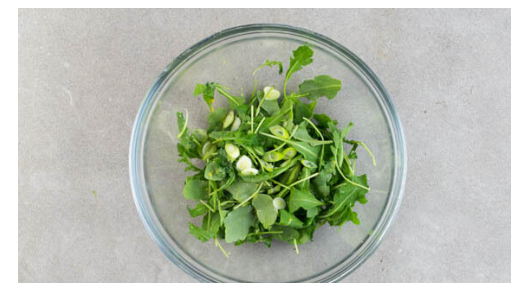
5. Aardappels beleggen

Beleg de **aardappelhelften** elk met **2-3el paddenstoelen** en verdeel de **helft van de kaas** erover. Bak nog eens 4-7min in de oven tot de **kaas** goudbruin is.



3. Saus maken

Klop een **saus** van de **knoflook**, de **misopasta**, **1tl limoensap**, de **helft van het paprikapoeder**, 1tl honing en 1el water.



6. Salade mixen

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Klop een **dressing** van **2/3 van de bosui**, **1tl limoensap**, 1tl olijfolie, 1tl honing en 1tl mosterd en meng met de **rucola**. Breng de **salade** op smaak met een snuf peper en zout. Bestrooi de **aardappels** met de **rest van de bosui** en serveer ze met de **salade**, de **limoenpartjes** en evt. **overgebleven paddenstoelen**.