

DINNERLY



V2: Tex-Mex bowl met vegan kipstukjes met zoete aardappel en cashewsaus



ca. 35min



2 personen

Wij hadden weer eens trek in een lekker groot bord vol van die vrolijke smaken uit de Tex-Mex-keuken. Daarom maken we vandaag een bowl met geroosterde zoete aardappel, vegan kipstukjes en een superfrisse salade. Het geheime wapen? Een heel bijzondere saus die je zelf maakt van cashewnoten. Makkelijk te bereiden, complex van smaak!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 50g cashewnoten ¹⁵
- 2 zoete aardappels
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 675kcal, vet 37.3g, koolhydraten 52.6g, eiwit 26.1g



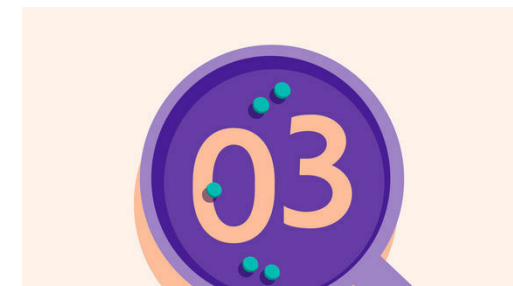
1. Cashews koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Doe de **cashews** met ½tl zout in een kleine kookpan en giet er water bij tot ze net bedekt zijn. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 15min zachtjes koken. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in hapklare stukken. Meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



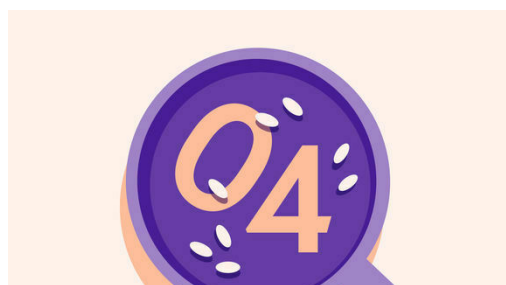
2. Groenten snijden

Rooster de **zoete aardappel** in 18-24min goudbruin en gaar in de oven (zie ook de tip in **stap 6**). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Klop een **dressing** van 2tl olijfolie, 1tl witte azijn, ½tl mosterd, ½tl suiker en een snuf peper en zout. Meng de **paprika** en de **bosui** met de **dressing**.



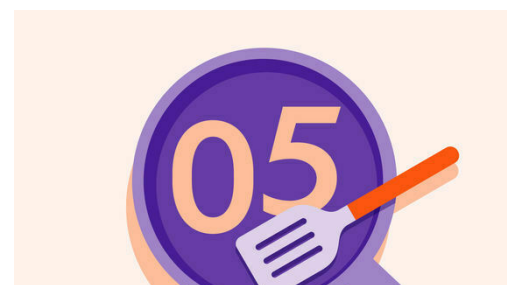
3. Kipstuckjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **kipstuckjes** in 4-5min rondom bruin en gaar. Haal de pan van het vuur, meng de **helft van de kruidenmix** erdoor en laat de **kipstuckjes** tot het serveren erin.



4. Saus maken

Pel 1 kleine teen knoflook en snij grof. Rasp de **limoenschil**. Halveer de **limoen**, pers 1 **helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **cashews** af in een zeef. Doe de **cashews** met 1-2tl **limoensap**, 2el **kookwater** en de knoflook in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde saus.



5. Afmaken en serveren

Roer de **limoenrasp** door de **saus** en voeg evt. wat meer **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Trek de **kipstuckjes** met twee vorken uit elkaar of snij ze met een mes in kleine stukjes. Schep de **zoete aardappel** op borden, verdeel de **kipstuckjes** en **paprikasalade** erover en garneer met de **cashews** en **limoenpartjes**.



6. Gul met zout

Tex-Mex-smaken gaan goed samen met geraspte kaas. Als je wat extra hartigheid aan de maaltijd wil toevoegen kun je de zoete aardappel tegen het einde van de roostertijd bestrooien met wat geraspte gouda of cheddar en die een paar meebakken tot de kaas gesmolten is.