

DINNERLY



Vega-schnitzel met zoete aardappel in een rokerige paprika-tomatensaus



ca. 25min



2 personen

Gerookt paprikapoeder is een van de wonderen van de keukenwereld. Het zit zo vol bijzondere smaken dat het elk gerecht een verrassende draai kan geven. Het werkt in marinades, in dips én in sauzen, zoals we vandaag koken. Je bereidt een rijke saus van tomaat en verse paprika en maakt 'm magisch met wat paprikapoeder. Die saus druppel je over geroosterde zoete aardappel en lekkere vega-schnitzels van tuinbonen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 bonenschnitzels ^{1,3}
- 1 paprika
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2tl boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker

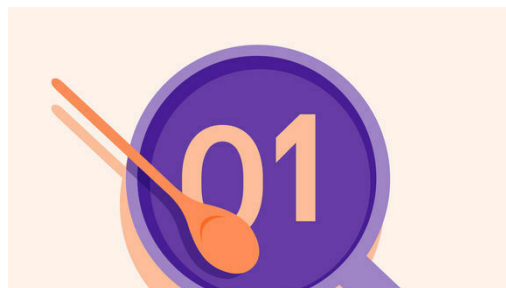
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

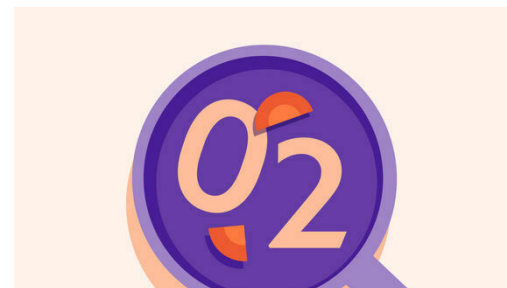
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 669kcal, vet 38.3g, koolhydraten 59.0g, eiwit 17.9g



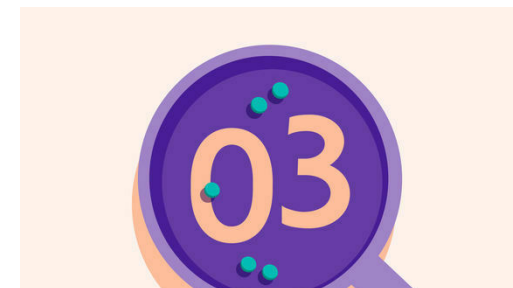
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel** en snij 'm in blokjes van ca. 1,5cm. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **aardappel** toe en roer goed door de hete olie. Leg een deksel op de pan en laat de **aardappel** 8-9min bakken. Roer regelmatig.



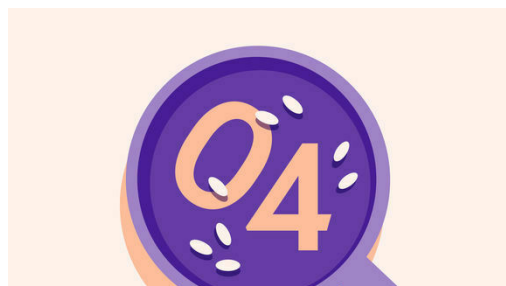
2. Schnitzel bakken

Haal het deksel van de pan en laat nog 3-8min bakken tot de **aardappel** helemaal gaar is. (De precieze tijd hangt af van hoe hoog het vuur staat.) Roer de **kruidenmix** en een snuf peper en zout erdoor en haal de pan van het vuur. Bestrijk elke kant van de **bonenschnitzels** met 1tl olijfolie. Leg ze op een ovenrek en bak ca. 10min tot ze knapperig en mooi bruin zijn.



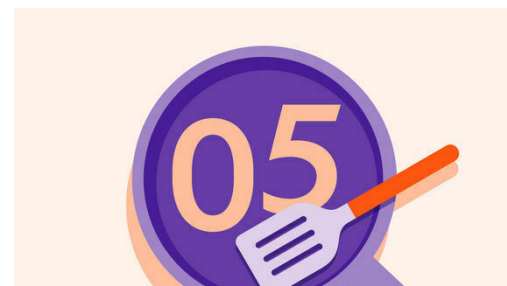
3. Paprika roosteren

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**, snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes en snij die reepjes 1 keer overdwars doormidden. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2tl olijfolie. Voeg de **paprika** toe met een snuf peper en zout en bak ca. 3min. Pel 2 tenen knoflook en snij ze grof. Voeg ze toe aan de **paprika** en bak ca. 1min mee.



4. Paprikasaus maken

Voeg de **tomatenpassata** toe aan de **paprika** en kook ca. 1min. Roer 75ml water, 2tl (plantaardige) boter en ½tl **paprikapoeder** erdoor. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat ca. 6min borrelen. Proef en voeg naar smaak peper, zout en een snufje suiker toe.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **zoete aardappel** en de **schnitzels** over de borden en bedruipel rijkelijk met de **paprikasaus**.



6. Een groen accent

Je borden zien er rijk en warm uit met die rode en bruine kleuren. Als je wat afwisseling in kleur wilt, kun je een handje verse peterselie fijn snijden en bij het serveren over de borden strooien. Dat ziet er mooi uit, en het kruid gaat goed samen met de saus en aardappel.