

DINNERLY



Vegan tandooriballetjes met munt dip en geroosterde groenten



ca. 40min



2 personen

Dat vegan eten lekker kan zijn weten we inmiddels, maar deze tandooriballetjes zijn echt fantastisch. Je brengt vegan gehakt op smaak met een lekkere kruidenmix en een beetje munt en bakt ze vervolgens heel gemakkelijk in de oven. Dat gaat perfect samen met de geroosterde aardappel, wortel, ui en tomaat en de frisse munt dip. Een must-try!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 2 rode uien
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje gedroogde munt
- 2 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el plantaardige boter
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 729kcal, vet 38.0g, koolhydraten 67.2g, eiwit 21.9g



1. Kruidenboter maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Smelt 2el plantaardige boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Pel 2 tenen knoflook en hak fijn. Roer de **helft van de kruidenmix** en de helft van de knoflook door de boter en verwarm ca. 30sec. Haal dan van het vuur en kruid met een flinke snuf zout.



2. Groente bakken

Snij de **aardappels incl. schil** in partjes van ca. 1cm breed. Schil of schrob de **wortels** en snij ze in staafjes van ca. 1cm dik. Leg de **aardappel** en **wortel** op een bakplaat met bakpapier en meng met $\frac{2}{3}$ van de **kruidenboter**. Bak ca. 15min in de oven tot je in **stap 5** de **gehaktballen** erbij zet.



3. Gehaktballen maken

Pel en halveer de ui. Snipper **1 helft** fijn en meng met het **vegan gehakt**, de **rest van de kruidenmix**, een **snuf munt**, de rest van de knoflook en een flinke snuf peper en zout. Rol met vochtige handen **6 balletjes** van het **gehaktmengsel**.



4. Bakplaat voorbereiden

Verdeel de **gehaktballen** over de helft van een 2e bakplaat met bakpapier en druppel de **rest van de kruidenboter** erover. Snij de **rest van de ui** in parten van ca. 1cm breed en snij elke **tomaat** in 6 parten. Verdeel de **ui** en **tomaat** over de andere helft van de bakplaat, druppel er 1el olijfolie over en kruid met een snuf zout. (Zie ook de tip in **stap 6**).



5. Bakken en serveren

Zet de 2e bakplaat na 15min baktijd bij de **ovengroente** en bak alles nog 10min. Meng een **flinke snuf munt** met 2el mayonaise, 1tl water en 1tl (wittewijn)azijn en breng op smaak met peper en zout. Schep de **geroosterde groenten** op borden, druppel de **munt dip** erover en serveer met de **tandooriballetjes**.



6. Geen plaats?

Passen de groenten niet allemaal samen in de oven? Dan kun je dit gerecht gemakkelijk aanpassen: bak de tomaten niet mee, maar snij ze in parten en meng ze voor het serveren met de geroosterde groenten. Zo wordt je gerecht iets frisser, maar blijft even lekker!