



<650kcal: Vega caesarsalade met oesterzwammen

met smashed potatoes en tahindressing



40-50min



2 personen

Het is weer eens tijd voor een culinair feitje: hoewel de caesarsalade erg populair is in de VS, werd hij oorspronkelijk uitgevonden in Mexico. En terwijl de salade aan de andere kant van de oceaan vaak met kip wordt geserveerd, toveren wij vandaag een heerlijke veganistische versie tevoorschijn met gebakken oesterzwammen, knapperige smashed potatoes en een hartige dressing. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje kappertjes
- 1 teen knoflook
- 125g oesterzwammen
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ¹¹
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 komkommer
- 2 kroppen babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- oven met bakplaat
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 520kcal, vet 29.3g, koolhydraten 51.8g, eiwit 13.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Hak de **kappertjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Scheur de grotere **oesterzwammen** in kleinere stukken. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Doe de **aardappels** in het kokende water, leg een deksel schuin op de pan en laat 15-18min op middelhoog vuur koken.



4. Aardappels pletten

Giet de **aardappels** af in een zeef en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier, laat genoeg ruimte tussen de **aardappels**. Laat ze ca. 5min afkoelen en druk ze dan voorzichtig plat met de bodem van een kom of een beker. **Let op:** de **aardappels** moeten alleen een beetje opengaan, niet uit elkaar vallen.



2. Dressing maken

Meng de **tahin** met de **kappertjes**, de **knoflook**, de **helft van de gistvlokken**, **1tl citroenrasp**, **2-3el citroensap**, 1tl mosterd en 1el plantaardige olie. Roer er 1-2el water door, tot de **dressing** de gewenste consistentie heeft. Breng op smaak met peper en zout.



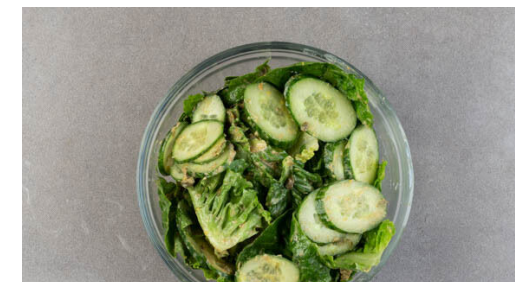
5. Aardappels bakken

Schep de **oesterzwammen** uit de pan en breng naar wens op smaak met peper en zout. Houd afgedekt warm. Veeg de pan uit, vul hem met een laagje plantaardige olie van ca. 2cm en verhit de olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **aardappels** in porties toe aan de hete olie en bak ze in 2-3min per kant goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.



3. Oesterzwammen bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **oesterzwammen** en de **rest van de gistvlokken** met een flinke snuf zout 5-7min, tot ze zacht en mooi gebruid zijn. Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne plakken. Scheur de **romanasla** in hapklare stukken.



6. Salade maken

Meng de **sla** en de **komkommer** met de **dressing** en verdeel over borden. Verdeel de **smashed potatoes** en de **oesterzwammen** over de **salade** en serveer.