



<650kcal: Laotiaanse zoete aardappel

op ijsbergsla met pinda's en gebakken uitjes



30-40min



2 personen

Slawraps zijn geweldig: je kunt ze vullen met heel veel lekkers en ze brengen warme, hartige ingrediënten perfect in balans met hun knapperige frisheid. Vandaag vullen we ze met een kruidige groentemix van zoete aardappel en champignons, die je eerst roostert in de oven en daarna op smaak brengt met een dressing van sojasaus en citroengras. Ook van de partij: fijne omeletreepjes, knapperige pinda's en verse munt.

Wat je van ons krijgt

- 250g kastanjechampignons
- 2 zoete aardappels
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 biologische eieren ³
- 10g verse munt
- 1 krop ijsbergsla
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- citruspers

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

Kooktip

Hak de overgebleven sla grof en garneer de slawraps ermee.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

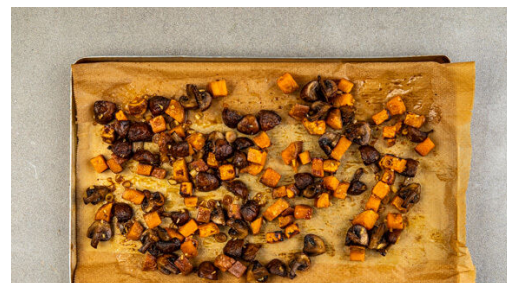
Voedingswaarde per portie

calorieën 636kcal, vet 34.6g, koolhydraten 60.5g, eiwit 20.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **champignons** doormidden, de grotere exemplaren in vieren. Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in blokjes.



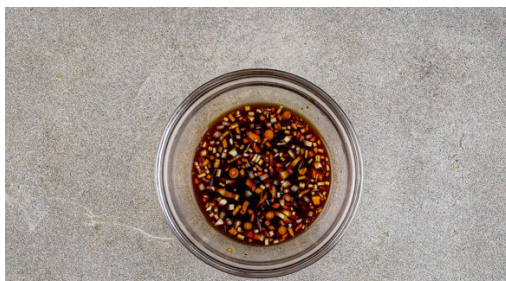
2. Groente roosteren

Leg de **champignons** en de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier, hussel om met 2el plantaardige olie en een snuf zout en verdeel gelijkmatig. Rooster de **groente** in 20-24min goudbruin in de oven. Draai de bakplaat op de helft van de baktijd 180° om.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pers **1 helft van de limoen** uit en snijd de **andere helft** in 2 partjes. Verwijder de onderste 0,5cm van het **citroengras** en evt. de buitenste harde bladeren. Snijd het **citroengras** in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **pinda's** grof.



4. Dressing maken

Doe het **limoensap**, de **sojasaus**, het **citroengras**, de **knoflook** en 2tl suiker in een kleine koekenpan en verwarm 1-2min op middelhoog vuur, tot de suiker opgelost is. Doe de **dressing** in een grote kom en roer er 2el water door. Veeg de pan schoon.



5. Omelet bakken

Kluts de **eieren** los met een flinke snuf zout. Verhit dezelfde koekenpan met 2tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Schenk het **eimengsel** in de pan terwijl je de pan voorzichtig draait, zodat er een gelijkmatige **omelet** ontstaat. Bak de **omelet** 2-3min zonder roeren, draai om en bak in nog ca. 1min goudbruin en gaar. Neem de **omelet** uit de pan.



6. Slawraps vullen

Pluk de **muntblaadjes** van de takjes en hak ze grof. Snijd de **omelet** in reepjes. Haal de **helft van de ijsbergslablaadjes** uit elkaar. Meng de **zoete aardappel** en de **champignons** met de **dressing**. Verdeel de **groente** en de **omeletreepjes** over de **slablaadjes**. Bestrooi met de **munt**, de **pinda's** en de **gebakken uitjes**.