

DINNERLY



<650kcal Zoete aardappel met tofu-crumble

met paprika en ui



ca. 30min



2 personen

Zin in een maaltijd met Griekse twist? Dan is deze zoete aardappelschotel met crumble van tofu en kaas het perfecte gerecht voor jou. We sudderen zoete aardappels met paprika en rode ui in een pan, terwijl we in de oven een mengsel van tofu, kaas en Griekse kruiden krokant roosteren. En tadaa, smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 2 paprika's

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ½tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

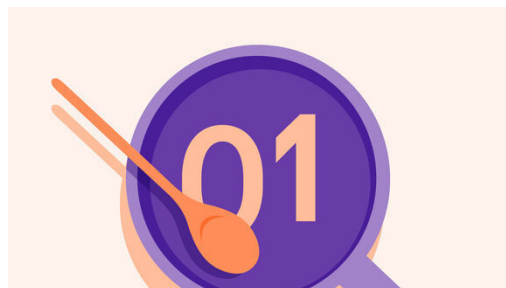
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

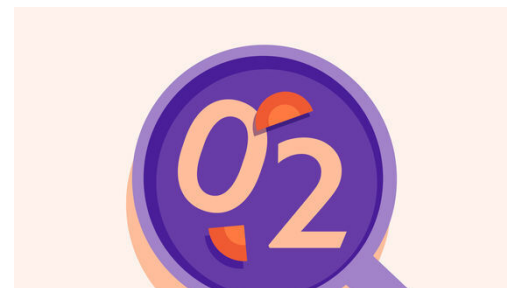
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 595kcal, vet 29.4g, koolhydraten 53.8g, eiwit 21.4g



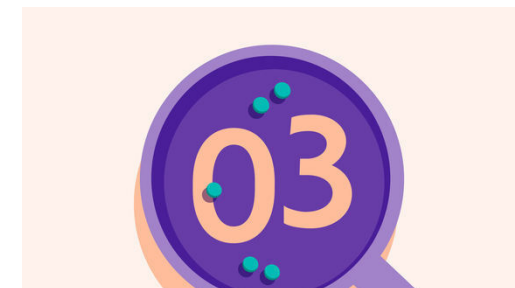
1. Tofu-crumble maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Rasp de **kaas** fijn. Meng de **helft van de kaas** met ½tl bloem, ½tl **kruidenmix**, een flinke snuf zout en 1el olijfolie. Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier, verkruimel grof en meng met het **kaasmengsel**. Verdeel het **tofukruim** over een bakplaat met bakpapier en bak 12-15min in de oven, tot de tofu goudbruin en knapperig is.



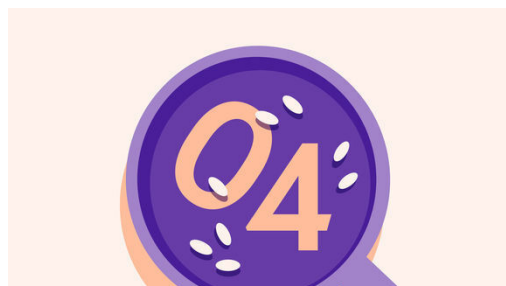
2. Zoete aardappel bereiden

Snij de **zoete aardappels met schil** in blokjes van ca. 3cm. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1½el olijfolie en bak de **zoete aardappel** in 5-7min goudbruin. Voeg 75ml water toe, leg een deksel op de pan en laat 4-6min garen. Haal indien nodig 1-2min voor het einde van de kooktijd het deksel eraf en laat het overtollige vocht verdampen of voeg enkele eetlepels water toe.



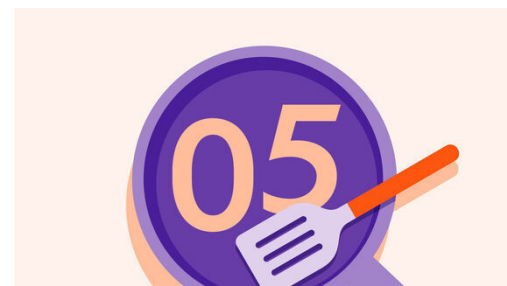
3. Groente bakken

Pel en halveer de **ui** en snij in partjes van ca. 2cm breed. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 3cm. Voeg de **ui** en **paprika** samen met een flinke snuf peper en zout toe aan de pan met **zoete aardappel** en bak 5-8min mee, tot alles licht gebruid is.



4. Groente kruiden

Voeg de **rest van de kruidenmix** toe en bak ca. 1min mee tot het geurt. Roer 1el azijn door de **groente**, proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **zoete aardappelschotel** met **ui** en **paprika** over borden en bestrooi met de **tofu-kaas-crumble**. Garneer met de **rest van de kaas**.



6. Sauce is life

Niet alleen friet gaat buitengewoon goed samen met ketchup en mayonaise. Deze sausjes passen ook perfect bij deze heerlijke zoete aardappelschotel. Meng 1 deel ketchup met 2 delen mayonaise en genieten maar.