



Aziatische jackfruittraybake

met aardappels, rodekoolslaw en cashewnoten



30-40min



2 personen

Jackfruit is een geliefd ingrediënt in de Zuid-Aziatische keuken. Wat deze vrucht echt bijzonder maakt, is dat het vruchtvlees van de onrijpe vrucht qua textuur erg veel lijkt op dat van kippenvlees. Vandaar ook de bijnaam 'groentevlees'. Wij maken graag gebruik van deze bijzondere eigenschap en bereiden met deze spannende ontdekking een onmisbare topping voor de gebakken aardappels in deze fijne traybake.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 250g vastkokende aardappels
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 blik jackfruit
- 1 limoen
- 1 bosui
- 1x rodekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- blikopener
- kleine kookpan
- fijne keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

De rest van de jackfruit kun je gemakkelijk in een vegetarisch broodje pulled pork of een pasta bolognese verwerken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 495kcal, vet 14.4g, koolhydraten 75.7g, eiwit 12.3g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1-2el olijfolie, 1/4tl zout en een snufje peper. Rooster 20-30min in de oven tot de **aardappels** gaar zijn.



4. Smaakmakers snijden

Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Rasp de **gember** fijn.



2. Saus starten

Meng in een middelgrote kookpan de **misopasta**, **ahornsiroop**, **sojasaus**, 1el azijn en 200-250ml water en breng het **mengsel** aan de kook. Giet de **helft van het jackfruit** af en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Snijd het **jackfruit** in smalle reepjes en voeg het aan de pan toe (**zie kooktip, links**).



5. Slaw maken

Meng de **rodekoolreepjes** in een grote kom met de **bosuiringen**, **1tl limoenrasp**, het **limoenrasp**, de **gemberrasp** en **2/3e van de zoete chilisaus**. Proef en breng op smaak met meer **limoenrasp**, **chilisaus**, peper en/of zout.



3. Saus inkoken

Zet het vuur onder de pan middellaag en kook het **jackfruit** in de **saus** 12-15min tot de **saus** dik is. Voeg indien nodig een scheutje extra water toe.



6. Traybake afmaken

Verdeel na 20-30min het **jackfruit in saus** over de **aardappels** en bestrooi het geheel met **cashewnoten**. Rooster nog eens 5-10min in de oven tot de **cashewnoten** goudbruin zijn. Neem de bakplaat uit de oven en serveer de **traybake** gegarneerd met de **slaw** en met de **limoenpartjes** ernaast.