

DINNERLY



Veggie-schnitzel met teriyaki-aubergine op zoete aardappelpuree met miso



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht is een echte smaakbom! Het combineert namelijk twee ontzettend aromatische ingrediënten uit de Japanse keuken: misopasta en teriyakisaus. Met de eerste breng je de zoete aardappelpuree op smaak en de tweede meng je door de gebakken aubergine. Daarbij serveer je een heerlijke krokante bonenschnitzel. Superlekker en helemaal vegetarisch!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 grote aubergine
- 1 bosui
- 2 bonenschnitzels ^{1,2}
- 50ml teriyakisaus ^{2,4}
- 25g misopasta ^{2,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ³
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

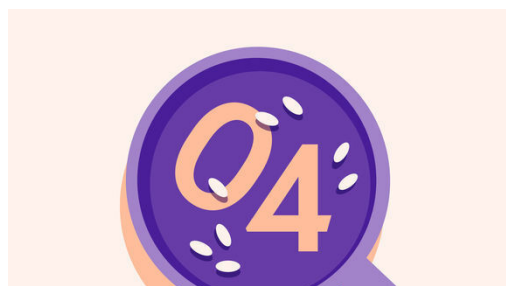
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 794kcal, vet 46.7g, koolhydraten 72.3g, eiwit 19.9g



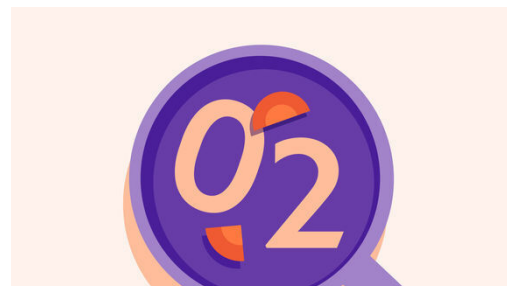
1. Zoete aardappel koken

Breng voldoende licht gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 8-10min zacht. Giet af in een vergiet, doe terug in de pan en zet afgedekt opzij.



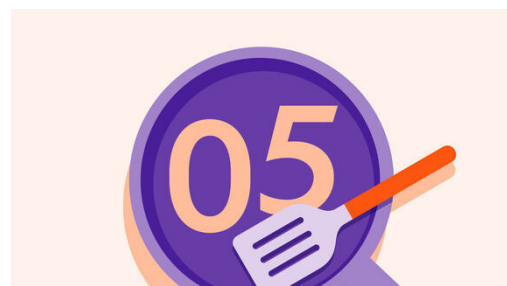
4. Aubergine garen

Zet het vuur onder de pan met **aubergine** lager, voeg de **witte bosui** en de knoflook toe en bak 30sec-1min mee. Giet de **teriyakisaus** en 60ml water erbij, leg een deksel op de pan en laat 4-6min zachtjes koken, tot de **aubergine** zacht is. Haal in de laatste 1-2min kooktijd de deksel van de pan en laat het vocht inkoken. Kruid met ½tl zout en wat peper.



2. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in hapklare blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **aubergine** toe en bak 4-6min. Roer regelmatig.



5. Puree stampen

Voeg de **helft van de misopasta** en 2el boter toe aan de **zoete aardappel** en stamp het geheel tot een gladde puree. Proef en breng verder op smaak met ½tl zout en evt. nog wat **misopasta**. Snij de **schnitzel** in repen. Verdeel de **puree** over borden, schep de **aubergine** en **schnitzel** erop en bestrooi met de **groene bosui**.



3. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.



6. Pittige extra's

Mag het wat pikanter? Maak je gerecht dan af met beetje sriracha of tabasco. Of natuurlijk fijngesneden verse chilipeper (met of zonder zaadlijsten).