



Ovenschotel met zoete aardappel

met sperziebonen en komkommersalade



ca. 40min



2 personen

Deze vegan ovenschotel ziet er uit als een plaatje wanneer hij uit de oven komt – zoete aardappel op smaak gebracht met curry-madraskruiden, goudbruin gebakken en dampend heet – maar de ware grootsheid zit 'm in de vulling. Twee soorten bonen, Koreaanse chilipasta en Japanse miso. Voor het serveren bestrooi je 'm nog met knapperige pinda's. Beter dan dit wordt het niet.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 250g sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,4}
- 25g misopasta ^{1,4}
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1 komkommer
- 25g gezouten pinda's ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- vergiet

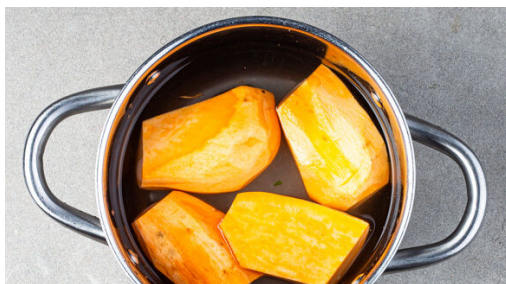
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Pinda's (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

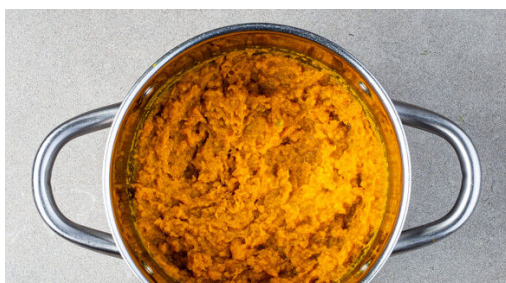
Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 26.1g, koolhydraten 77.0g, eiwit 19.1g



1. Zoete aardappels koken

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **zoete aardappels**. Schil de **zoete aardappels**, snijd ze in vieren, voeg toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar.



4. Zoete aardappel pureren

Schep een kopje **kookwater** uit de pan met **aardappel** en zet opzij. Giet de **zoete aardappel** dan af in een vergiet en doe terug in de pan. Voeg 2el plantaardige boter en een scheutje **kookwater** toe en stamp tot een romige **puree**. Voeg evt. meer **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Kruid de **puree** naar smaak met de **madraskruiden**, ½tl zout en een snuf peper.



2. Groente voorbereiden

Dop en halveer de **sperziebonen**. Pel en halveer de **ui**. Snipper **1 helft** fijn – de **andere helft** gebruiken we straks. Spoel de **zwarte bonen** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Ovenschotel bakken

Doe de **bonen met saus** in een kleine ovenschaal en verdeel de **aardappelpuree** erover. Bak de ovenschotel in 8-10min goudbruin in de oven.



3. Bonen koken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Voeg de **gesnipperde ui** en de **helft van de tomatenpuree** toe met ½tl zout en een snuf peper. Bak ca. 2min. Voeg de **helft van de chilipasta** (of meer naar smaak), de **misopasta**, de **sperziebonen** en de **zwarte bonen** en 100ml water toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat afgedekt 8-9min sudderen.



6. Komkommer inleggen

Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **overgebleven halve ui** in fijne reepjes. Meng de **ui** en **komkommer** met 2el lichte azijn, 2tl suiker en een flinke snuf zout. Verdeel de **ovenschotel** over borden, bestrooi met de **pinda's** en serveer met de **ingelegde groente**.