

DINNERLY



Vegan schnitzel met ovenaardappels met knolselderij en wortel



ca. 40min



2 personen

Knolselderij, dát hebben we lang niet gekookt. Vandaag maken we een heerlijk potje van knolselderij en wortel in een zijdezachte saus. Daarnaast serveren we een fijne vegan kipschnitzel met gebakken aardappels uit de oven. En dit alles is ook nog eens in een handomdraai klaar. Dus, handen uit de mouwen en koken maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 stuk knolselderij¹
- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 vegan kipschnitzels²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 250ml plantaardige drink
- 1½el bloem²
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

KOOKTIP

Gebruik voor de plantaardige drink in dit gerecht je favoriete melkvervanger: sojamelk, havermelk – wat je maar wilt!

ALLERGENEN

Selderij (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

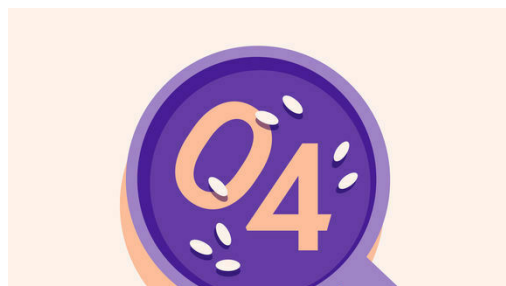
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 777kcal, vet 39.2g, koolhydraten 75.5g, eiwit 22.6g



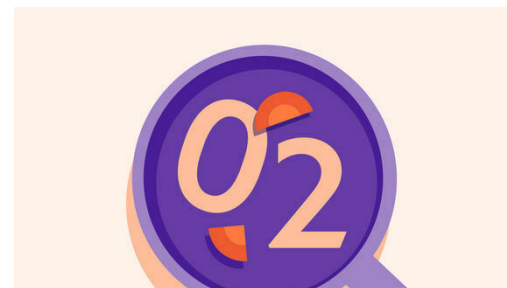
1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **groente**. Schil de **wortel** en **knolselderij** en snij in blokjes van ca. 1 cm. Voeg de **groente** toe aan het kokende water en kook in 5min beetgaar. Laat de **groente** uitlekken in een vergiet, de pan gebruiken we zo weer.



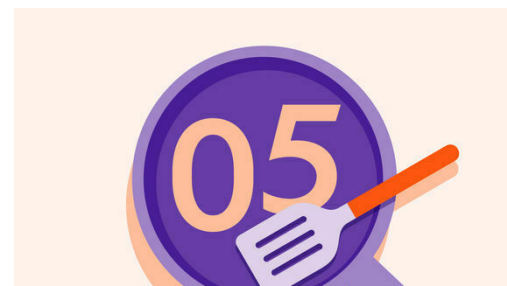
4. Groente afmaken

Voeg de **wortel** en **knolselderij** toe aan de **sous met ui**. Roer door, verwarm ca. 3min en breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



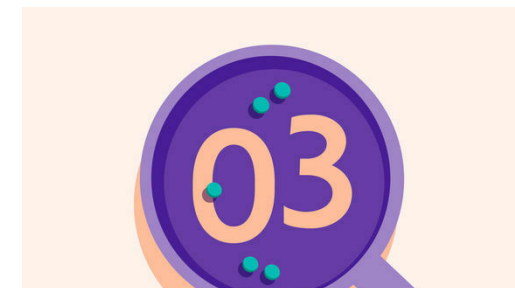
2. Aardappels bakken

Snij de **aardappels incl. schil** in partjes van 1-2cm breed. Hussel de **partjes** om met 1el plantaardige olie en wat peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ze ca. 20min in de oven tot ze knapperig zijn. Wentel ze halverwege de baktijd.



5. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **vegan schnitzels** 3-4min per kant. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **aardappels, groente** en **vegan schnitzels** over de borden.



3. Saus maken

Pel de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit de kookpan opnieuw op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en knoflook ca. 1-2min en voeg 1,5el bloem en 250ml plantaardige drink toe (zie de **kooktip** links). Roer 1tl witte azijn en een snuf peper en zout erdoor, leg een deksel op de pan en laat 3-4min zachtjes koken. Roer af en toe door.



6. Smeuïg is beter

In een complexe wereld kunnen we van één ding altijd op aan: alle maaltijden zijn beter met boter. Om de groente in dit gerecht wat smeuïger te maken kun je een blokje plantaardige boter door de wortels en knolselderij roeren. Hou je toch echt niet van boter? Garneer de groente dan eens met wat grof gehakte peterselie. Ook lekker!