



Kruidige vega shoarma

met zoete aardappelfriet, naan en dip



30-40min



2 personen

Bij shoarma denk je al snel aan die vette hap bij de snackbar om de hoek! Alhoewel dat op z'n tijd erg lekker is, kun je zonder schuldgevoelens genieten van deze gezonde vegetarische variant. Eigenlijk is het een salade met naan en een verzameling aan smaakvolle ingrediënten: uienpickle, zoete aardappelfriet en knapperige bonen uit de oven. Tot slot een killer van een yoghurtsaus dankzij een vleugje tahin: heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1x naan ^{1,7}
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 5g verse munt
- 1 witte kool
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 bakplaten met bakpapier
- oven
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1010kcal, vet 31.3g, koolhydraten 152.1g, eiwit 33.4g



1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 225°C. Boen de **zoete aardappels** schoon en snijd ze in lange dunne **frietjes**. Leg de **frietjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1 el olijfolie, peper en zout. Spreid ze goed uit en bak 15min onderin de oven.



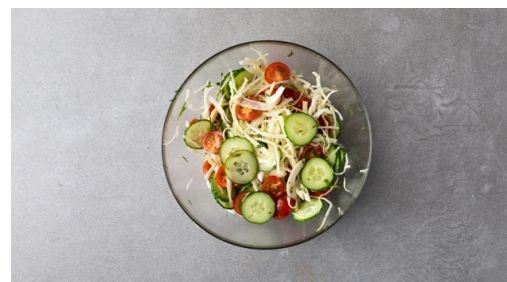
4. Bonen bakken

Neem na 15min de bakplaat met **friet** uit de oven en schep om. Verdeel de **bonen** over een 2e bakplaat met bakpapier (of voeg ze aan de bakplaat met **friet** toe) en bak **alles** nog 15-20min in de oven totdat de **friet** gaar zijn en de **bonen** krokant. Bak de **naan** in de laatste 4-5min in de oven mee (leg ze op een rooster of leg ze bij de **bonen**).



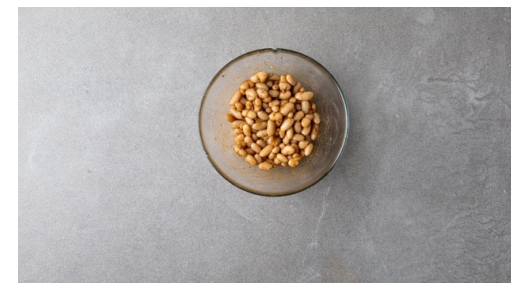
2. Uienpickle maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Meng 2el azijn, 1/2tl suiker en een snufje zout en roer tot de suiker en het zout zijn opgelost. Doe de **ui** erbij en roer goed door. Zet opzij tot stap 5.



5. Salade maken

Vang bij het afgieten van de **ui** het **picklewater** op. Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Snijd de **helft van de kool** in hele dunne reepjes en meng ze met de **tomaat, komkommer, munt**, het **picklewater** en 1el olijfolie. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Bonen op smaak brengen

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze schoon en laat ze goed uitlekken. Meng de **bonen** met 1el olijfolie, de **shoarmakruiden** en zout en peper naar smaak.



6. Dip maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** heel fijn. Roer de **helft van de tahin** en **1/3e van de knoflook** door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout en evt. meer **knoflook**. Verdeel de **salade** over de **naan**, top met de **aardappelfrietjes, bonen** en **uienpickle**. Besprenkel met de **tahindip**.