



Ovenschotel met zoete aardappel

met sperziebonen en komkommersalade



ca. 40min



2 personen

De vegan ovenschotel van vandaag ziet er uit als een plaatje wanneer hij uit de oven komt - goudbruin gebakken, met een romige laag zoete aardappelpuree met kerrie, en dampend heet. Maar het bijzondere zit 'em in de vulling. Twee soorten bonen, pittig gekruid met sambal oelek, hartige miso en geserveerd met knapperige pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 250g sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 blik zwarte bonen
- 1 blikje tomatenpuree
- 25ml sambal oelek
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 minikomkommer
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

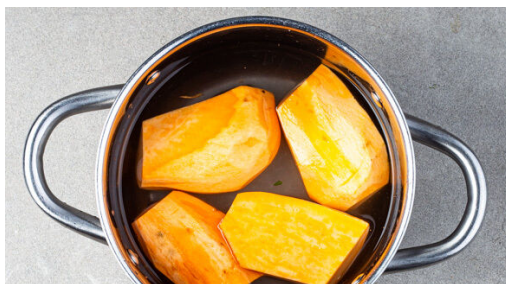
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

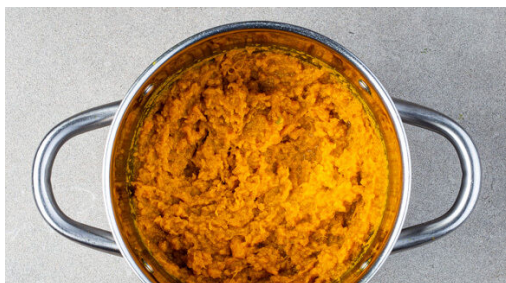
Voedingswaarde per portie

calorieën 627kcal, vet 20.9g, koolhydraten 77.6g, eiwit 22.1g



1. Zoete aardappel 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 aardappel**. Schil en snijd de **zoete aardappel** 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 de **zoete aardappel**. Giet de pan goed af en laat de **zoete aardappel** in de pan. Voeg 2el plantaardige boter en een scheut **kookwater** toe en stamp tot een romige **puree** - voeg als nodig meer **kookwater** toe. Roer 1/2tl peper en zout en naar smaak **currykruiden** erdoor.



2. Groenten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Halveer en pel de **ui**, hak **een helft** fijn - de **andere helft** gebruiken we straks. Giet de **zwarte bonen** af, spoel om met koud water en laat uitlekken.



5. Ovenschotel bakken

Doe de **bonen met saus** in een kleine ovenschaal en bedek met de **aardappelpuree**. Bak de ovenschotel 8-10min in de oven tot deze goudbruin is.



3. Bonen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Voeg de **gehakte ui**, de **helft van de tomatenpuree** en een snuf peper en zout toe en bak ca. 2min op hoog vuur. Voeg dan de **helft van de sambal oelek**, de **misopasta**, de **sperziebonen** en de **zwarte bonen** toe. Schenk 100ml water erbij, breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 8-9min sudderen op medium tot laag vuur.



6. Komkommer inmaken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd de **overgebleven halve ui** in dunne reepjes. Meng de **ui** en **komkommer** goed met 2el witte azijn, 2tl suiker en een flinke snuf zout. Zet opzij tot het serveren. Verdeel de **ovenschotel** over de borden, garneer met de **pinda's** en serveer met de **ingelegde groenten**.