



<650kcal: Maaltijdsalade met chorizo

met zoete aardappel en rucola



30-40min



2 personen

Vandaag ga je voor makkelijk, met deze kleurrijke maaltijdsalade. Je roostert de chorizo, paprika, uien en zoete aardappel namelijk in de oven en daarmee is het meeste werk eigenlijk wel gedaan. Even mengen met een snelle knoflookdressing, rucola erdoor scheppen en je kunt aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- 100g chorizoblokjes ⁷
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- dunschiller

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 597kcal, vet 30.0g, koolhydraten 55.9g, eiwit 19.0g



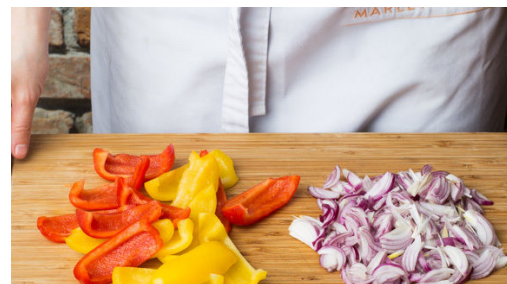
1. Zoete aardappel snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel**, snijd in de lengte doormidden en dan in ca. 1cm dikke plakken.



4. Dressing maken

Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met 1el olijfolie en 1el azijn. Breng de **dressing** op smaak met peper, zout en suiker. Snijd de **cherrytomaten** doormidden.



2. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** 2-3cm brede repen. Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne reepjes.



5. Groente kruiden

Meng de **ovengroente en chorizo** met de **dressing, chilivlokken naar wens** en de **cherrytomaten**.



3. Groente roosteren

Verdeel de **zoete aardappel, paprika** en **ui** met de **chorizo** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster het geheel 20-25min in de oven.



6. Salade afmaken

Snijd de **rucola** evt. een keertje doormidden en schep vlak voor het serveren door de **maaltijdsalade**.