

DINNERLY



Tex-Mex bowl met kipstukjes met zoete aardappel en cashewsau



ca. 35min



2 personen

Wij hadden weer eens trek in een lekker groot bord vol van die vrolijke smaken uit de Tex-Mex-keuken. Daarom maken we vandaag een bowl met geroosterde zoete aardappel, gemarineerde kipstukjes en een superfrisse salade. Het geheime wapen? Een heel bijzondere saus die je zelf maakt van cashewnoten. Makkelijk te bereiden, complex van smaak!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 50g cashewnoten ²
- 2 zoete aardappels
- 1 paprika
- 1 bosui
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1 onbehandelde limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd ¹
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

mosterd (1), noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 791kcal, vet 36.4g, koolhydraten 47.9g, eiwit 33.1g



1. Cashews koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Doe de **cashews** met ½tl zout in een kleine kookpan en overgiet met water. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 15min zachtjes koken. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in hapklare stukken. Meng deze met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



2. Groente snijden

Rooster de **zoete aardappel** in 18-24min goudbruin en gaar in de oven (zie ook de tip in **stap 6**). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Klop een **dressing** van 2tl olijfolie, 1tl witte azijn, ½tl mosterd, ½tl honing en een snuf peper en zout. Meng de **paprika** en de **bosui** met de **dressing**.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** in 4-5min rondom bruin en gaar. Haal de pan van het vuur en laat het **vlees** tot het serveren erin liggen.



4. Saus maken

Pel 1 kleine teen knoflook en snij grof. Rasp de **limoenschil**. Halveer de **limoen**, pers 1 helft uit en snij de **andere helft** in partjes. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **cashews** dan af in een zeef. Doe de **cashews** met 1-2tl **limoensap**, 2el **kookwater** en de knoflook in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde saus.



5. Afmaken en serveren

Roer de **limoenrasp** door de **saus** en voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Snij het **vlees** in kleinere stukjes. Schep de **zoete aardappel** op borden, verdeel het **vlees** en **paprikasalade** erover, bedruppel naar smaak met de **cashewsau**s en serveer met de **limoenpartjes**.



6. Gul met zout

Tex-Mex-smaken gaan goed samen met geraspte kaas. Als je wat extra hartigheid aan de maaltijd wil toevoegen kun je de zoete aardappel tegen het einde van de roostertijd bestrooien met wat geraspte gouda of cheddar en die een paar meebakken tot de kaas gesmolten is.