



## Zoete aardappelschotel met bloemkool

met rucola-tomatensalade



ca. 40min



2 personen

Soms is er gewoon niks beter dan een ovenschotel. En helemaal mooi meegenomen als 'ie vegan is. Zelfs de zelfgemaakte béchamelsaus die de ovenschotel met zoete aardappels, bloemkool en ui de nodige smeuïgheid geeft, is volledig plantaardig. Het geheim: cashewnoten, knoflook en edelgistsvlokken. Je maakt het af met een knapperige topping van peterselie, panko en vegan kaas. Heerlijk!

## Wat je van ons krijgt

- 50g cashewnoten <sup>15</sup>
- 1 bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 teen knoflook
- 25g panko <sup>1</sup>
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 150g cherrytomaten
- 100g rucola
- 1x vegan geraspte kaas

## Wat je thuis nodig hebt

- bloem <sup>1</sup>
- mosterd <sup>10</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn <sup>17</sup>

## Kookgerei

- oven met ovenschaal
- staafmixer met beker
- maatbeker

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

### Allergenen

gluten (1), mosterd (10), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 39.9g, koolhydraten 50.3g, eiwit 18.0g



### 1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Doe de **cashews** in een hoge (maat)beker met 100ml zo heet mogelijk water en laat ze weken. Snijd de **bloemkool** in kleine roosjes. Snijd de **zoete aardappel** in ronde plakken van ca. 0,5cm. Doe de **groenten** in een middelgrote ovenschaal en meng met 2tl olijfolie en een snuf zout. Bak ca. 10min voor in de oven.



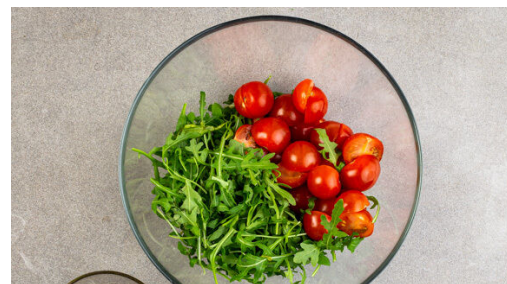
### 4. Saus toevoegen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in 8 partjes. Neem de **ovenshotel** uit de oven, giet de **saus** over de **groenten** en meng alles voorzichtig met de **helft van de peterselie**. Verdeel de **uienpartjes** over de **groenten** en bak de **ovenshotel** nog ca. 10min in de oven.



### 2. Topping voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **panko** met **1el gistvlokken**, de **helft van de knoflook**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



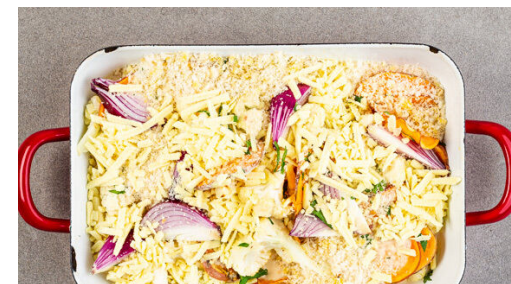
### 5. Salade voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten** en meng met de **rucola**. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl balsamicoazijn en 1tl mosterd. Breng de **dressing** op smaak met zout en peper en meng het kort voor het serveren met de **salade**.



### 3. Saus pureren

Doe de **rest van de knoflook**, de **rest van de gistvlokken**, 1el bloem, 2tl olijfolie en een snuf zout en peper bij de **cashews** in de hoge (maat)beker. Pureer tot een zo romige mogelijke **saus**, voeg daarbij langzaam 200ml water toe.



### 6. Ovenshotel bakken

Neem de **ovenshotel** uit de oven en bestrooi met de **topping** en de **kaas**. Bak nog 5-10min in de oven, tot de **topping** goudbruin en krokant is. Verdeel de **ovenshotel** over borden, bestrooi met de **rest van de peterselie** en serveer de **salade** erbij.