



Sloppy Joes met zwarte bonen

en een salade met chili-mayodressing



ca. 25min



2 personen

De Sloppy Joe - de Amerikaanse streetfoodklassieker, wordt oorspronkelijk gemaakt met gehakt. Vandaag staat de vegan versie op het menu. Je maakt 'em met zwarte bonen, uien en selderij, en de BBQ-saus en cajunkruiden zorgen voor extra pit. Als fris contrast serveer je er een kleurrijke salade met een pittige chili-mayodressing en gerookte amandelen bij. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 blik zwarte bonen
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 minikomkommer
- 250g cherrytomaten
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 rode chilipeper
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 2 burgerbroodjes ¹
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 26.2g, koolhydraten 62.7g, eiwit 17.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Snijd de **bleekselderij** in kleine blokjes. Spoel de **zwarte bonen** in een zeef met koud water en laat ze uitlekken.



2. Vulling maken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Bak de **ui** en de **bleekselderij** met een snuf zout ca. 1min. Voeg de **bonen**, de **helft van de tomatenpuree**, de **BBQ-saus**, de **helft van de cajunkruiden** en 2el water toe. Laat 10-13min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **bleekselderij** zacht is. Roer af en toe om.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer de **cherrytomaten**. Hak de **amandelen** grof. Snijd **1/4e van de chilipeper** (of meer naar smaak) in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wil.



4. Dressing maken

Klop een romige **dressing** van de **vegan mayonaise**, de **chilipeper**, 1-2el azijn en 3el water. Proef en breng op smaak met zout.



5. Broodjes bakken

Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze in 2-3min knapperig in de oven. Draai ze evt. halverwege om.



6. Salade mengen

Breng de **bonenstoof** op smaak met zout, peper en evt. meer **cajunkruiden**. Beleg de **broodjes** met de **stoof**. Meng de **salade** met de **komkommerschijfjes**, de **cherrytomaten** en de **dressing**. Bestrooi de **salade** met de **amandelen**, en serveer 'em bij de **Sloppy Joes**.