

DINNERLY



Fit+ Bietensalade met vegan kipstuckjes en geroosterde aardappels



30-40min



2 personen

Dinnerly en de Vegetarische Slager: een onverslaanbaar team. Deze malse "kipstuckjes" op basis van soja worden lekker knapperig gebakken in de oven en maken een mooi dansje met de felle rode bieten en zoete appel. Een bonte salade met allerlei kleuren en texturen, én helemaal vegan! Reden genoeg om hartstikke vrolijk te kauwen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 wortel
- 1 groene appel
- 500g voorgekookte rode bieten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 4tsp vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn
- evt. tomatenketchup

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 41.8g, koolhydraten 71.3g, eiwit 24.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Pel en rasp 1 teen knoflook en roer door 2el olijfolie. Snij de **aardappels mét schil** in partjes van ca. 1cm dik. Snij de grotere **vegan kipstuckjes** doormidden en meng de **stuckjes** met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Breng 300ml gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



2. Aardappels roosteren

Meng de **aardappels** met de knoflookolie en een flinke snuf zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 25-30min in de oven. Druk de **aardappels** na 15min aan met een spatel zodat ze een beetje uit elkaar vallen. Verdeel de **kipstuckjes** over een 2e plaat met bakpapier en rooster ze de laatste 10-15min mee.



3. Wortel koken

Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in plakjes van ca. 1cm dik. Voeg de **wortel** toe aan het kokende water en kook in 6-8min gaar. Spoel dan af in een vergiet en laat uitlekken.



4. Salade voorbereiden

Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij 'm in dunne plakjes. Giet de **rode bieten** af boven een kom zodat je het **vocht** opvangt. Rasp de **helft van de rode bieten** grof. Maak een **dressing** van **4tl bietenvocht**, **4tl vegan mayonaise**, **2tl azijn**, een flinke snuf zout en suiker en een snufje peper. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Meng de **dressing** met de **appel, rode biet, wortel** en **kipstuckjes**. Verdeel deze **salade** en de **geroosterde aardappels** over de borden, serveer evt. met ketchup en mayonaise.



6. Uitje erbij?

Hou je wel van wat zurige smaken, die goed samengaan met de bieten? Dan kun je snel wat uien inleggen! Snij een (rode) ui in heel dunne ringen en meng met 1el azijn, ½tl suiker en een flinke snuf zout. Laat een paar minuten staan, giet af en serveer bij de salade.