

DINNERLY



Fit+ Vegan schnitzel met peterseliesaus op een puree van zoete aardappel en wortel



ca. 30min



2 personen

Wie houdt er nou niet van een flinke schnitzel met puree en saus? Nou, vegans en vegetariërs, bijvoorbeeld. Daarom presenteert Dinnerly vol trots deze volledig plantaardige schnitzel met een vrolijke oranje puree van zoete aardappel en wortel. Erbij maak je een romige saus met frisse peterselie die perfect past bij zowel de schnitzel als de puree. Strooi er nog wat knapperige gebakken uitjes overheen, en iedereen is blij!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 wortels
- 10g verse peterselie
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 vegan kipsnitzels ¹
- 1x gebakken uitjes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 75ml plantaardige drink
- 2el plantaardige boter
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer

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

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 668kcal, vet 28.2g, koolhydraten 74.2g, eiwit 19.4g



1. Groenten koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappel** en **wortel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappels** en de **wortels** en snij ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in ca. 15min gaar. Hou een paar blaadjes **peterselie** apart voor de garnering en snij de **rest van de peterselie mét de zachtere steeltjes** fijn.



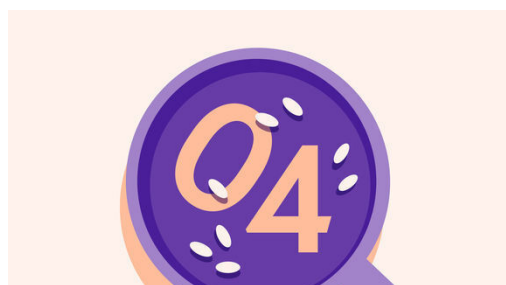
2. Saus maken

Smelt 1el plantaardige boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg 1el bloem toe en bak ca. 30sec. Voeg 75ml plantaardige drink, 100ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Zet het vuur lager en laat ca. 5min borrelen – roer regelmatig. Voeg een snuf peper en zout toe, haal van het vuur en roer de **gesneden peterselie** erdoor. Zet afgedekt opzij.



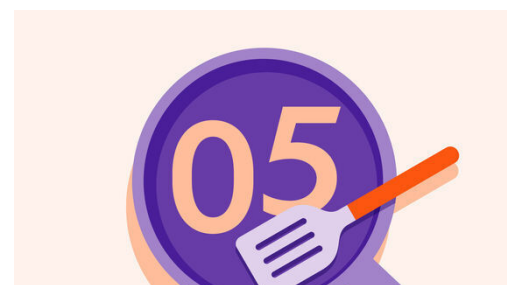
3. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 4tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzels** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en knapperig zijn.



4. Puree maken

Pel 1 teen knoflook. Giet de **gekookte groenten** af in een vergiet, doe weer in de pan en voeg 1el plantaardige boter en de teen knoflook toe. Pak de staafmixer en pureer tot een **gladde puree**. Voeg naar smaak peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **schnitzels** en **puree** over de borden. Bedruppel naar smaak met de **saus** en garneer met de **peterselie** en **gebakken uitjes**.



6. Oranje en groen

Ligt er nog wat verse rozemarijn of salie in de koelkast en heb je geen idee hoe je dat op kunt maken? Deze kruiden gaan heel goed samen met de zoete aardappel en wortel. Voeg ze ongesneden toe aan de kookpan als je de groenten gaat koken. Vis ze voor het pureeren weer uit de pan en je hebt nu een oranje puree met een bijzonder groen smaakaccent.