

DINNERLY



Tex-Mex bowl met vegan kipstukjes met zoete aardappel en cashewsaus



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, vegan kipstukjes van Heura 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

- 25g cashewnoten ³
- 2 zoete aardappels
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1x vegan kipstukjes ²
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

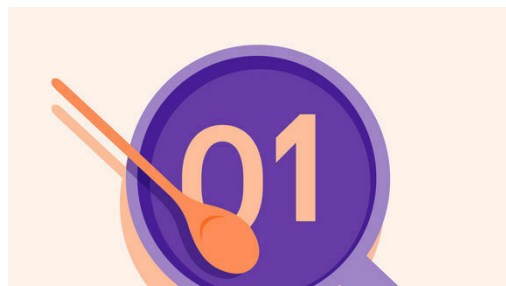
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Mosterd (1), Soja (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

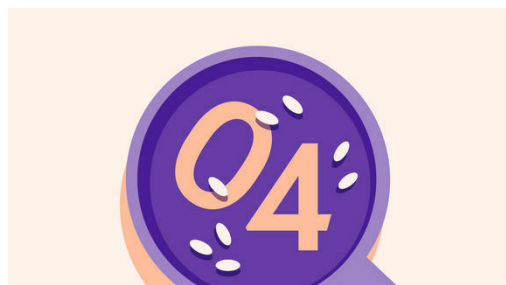
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 589kcal, vet 30.0g, koolhydraten 48.3g, eiwit 21.9g



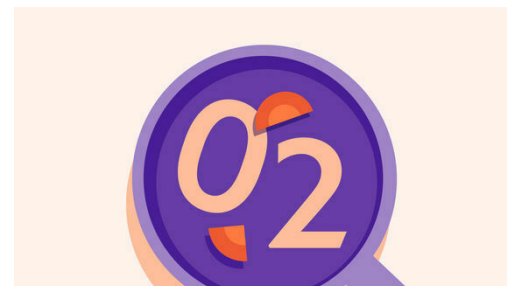
1. Cashews koken

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.



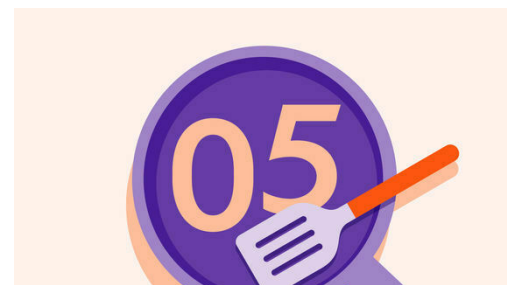
4. Saus maken

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.



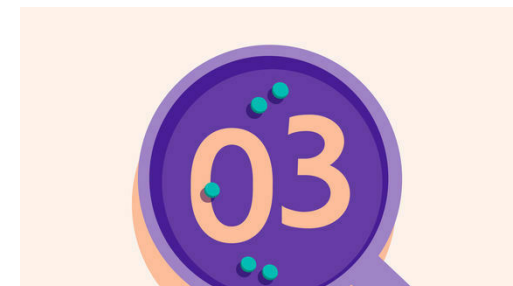
2. Groenten snijden

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 suiker en een snuf peper en zout. Meng de **paprika** en de **bosui** met de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Roer de **limoenrasp** door de **saus** en voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Snij de **kipstukjes** kleiner. Schep de **zoete aardappel** op borden, verdeel de **kipstukjes** en **paprikasalade** erover en garneer met de **cashews** en **limoenpartjes**.



3. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **vegan kipstukjes** in 4-5min rondom bruin en gaar. Haal de pan van het vuur, meng de **helft van de kruidenmix** erdoor en laat de **kipstukjes** tot het serveren in de pan.



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.