

DINNERLY



Vegaschnitzel op zoete aardappelpuree en groente met Griekse kruiden



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveren we een bord vol bonen! Dat klinkt misschien niet erg elegant, maar laat je niet afschrikken, want bonen zijn enorm veelzijdig. We combineren sperziebonen met tomaat en aromatische Griekse kruiden en serveren daar een krokante vegetarische bonenschnitzel bij. En dat past perfect bij de zachte puree van zoete aardappel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 ui
- 2 tomaten
- 100g sperziebonen
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 2 bonenschnitzels^{1,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

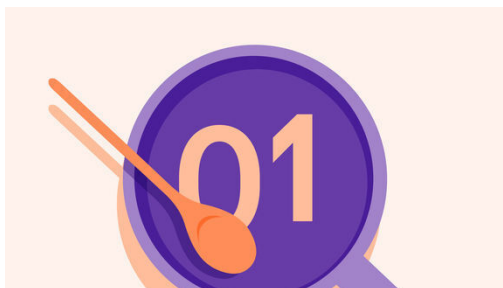
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

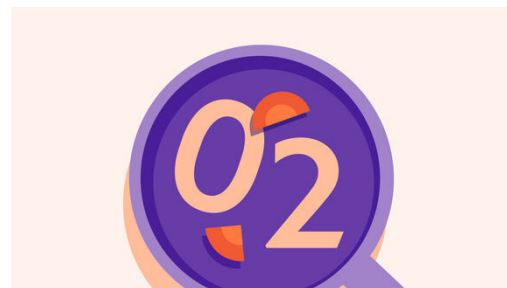
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 623kcal, vet 33.0g, koolhydraten 60.9g, eiwit 18.6g



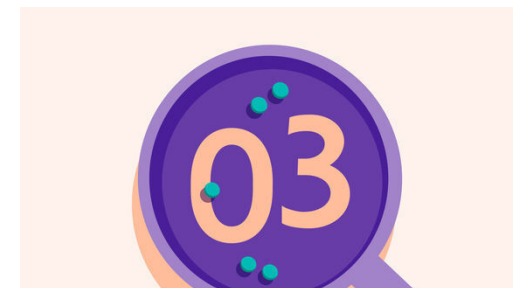
1. Zoete aardappel koken

Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van 1-2cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in ca. 10min zacht. Giet af in een vergiet en doe terug in de pan.



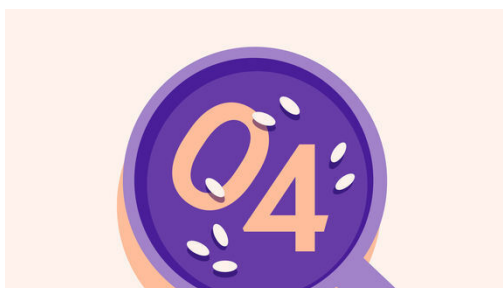
2. Ui bakken

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne plakken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** in 3-4min glazig.



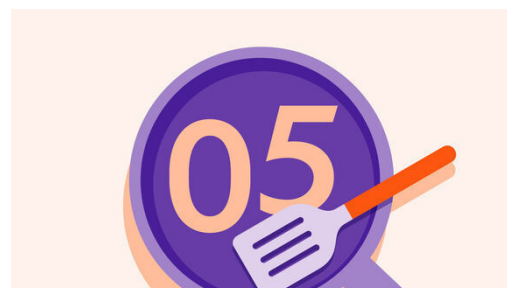
3. Groente koken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in blokjes van 1-2cm. Dop de **sperziebonen** en snij ze in stukken van 2-3cm lang. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn. Meng alles met de **kruidenmix** en 200ml water, voeg toe aan de pan met **ui**. en laat op medium tot hoog vuur 10-12min zachtjes koken.



4. Schnitzel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **schnitzels** 2-3min per kant, tot ze goudbruin zijn. Stamp de **zoete aardappel** met 1el boter en ½tl peper en zout tot een fijne puree.



5. Afmaken en serveren

Schep de **zoete aardappelpuree**, **groente** en **schnitzels** op borden en serveer.



6. Mediterraans accent

Tomaten en sperziebonen zijn een heerlijke combinatie, vooral als je daar Griekse kruiden aan toevoegt. Om nog meer mediterrane smaken toe te voegen kun je je groente met wat citroensap op smaak brengen.