

DINNERLY



<650kcal V: Vegan gehaktpannetje met paprika

met zoete aardappel en ingelegde ui



ca. 25min



2 personen

We zijn dol op gerechten die zich bijna vanzelf koken. Al helemaal als daar maar één pan voor nodig is. Vandaag maken we in deze categorie een pittige stoofpot van vegan gehakt, zoete aardappel en paprika. We brengen alles op smaak met een Mexicaanse kruidemix en serveren er zoetzuur ingelegde ui bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- dunschiller
- maatbeker

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 514kcal, vet 17.9g, koolhydraten 60.0g, eiwit 19.7g



1. Groente snijden

Schil de **zoete aardappel** en snij in stukken van 1-2cm groot. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vruchtvlees** in stukken van 3-4cm groot. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **paprika**, **zoete aardappel** en de **helft van de ui** toe met een snuf zout en bak 3-4min. Los een flinke snuf suiker en zout op in 1el witte azijn. Meng de **overgebleven ui** door het azijnmengsel (zie ook **stap 6**).



3. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt** toe aan de pan en bak in 1-2min rul. Voeg de knoflook en **kruidenmix** toe en bak 1min mee.



4. Pannetje garen

Voeg dan 200ml water en 1el ketchup toe, roer goed door en laat 10min koken tot het geheel wat is ingedikt en de **zoete aardappel** gaar is. Voeg zo nodig wat extra water toe, zodat het geheel niet droog kookt of aanbakt. Roer er 1tl azijn door en breng op smaak met peper en zout.



5. Serveren

Schep het **gehaktpannetje** op borden en serveer met de **ingelegde ui**.



6. Niet zo'n liefhebber?

Ben je niet zo'n fan van rauwe ui en is ingelegde ui ook niet helemaal je ding? Er is een heel eenvoudige oplossing: bak alle ui lekker mee in **stap 3**.