



<650kcal V2: Vegan schnitzels met appelsalsa

met geroosterde groente en rozemarijnsaus



30-40min



2 personen

Een goede saus is vrijwel altijd een goede indicatie dat er een bekwame kok in de keuken staat. Als je indruk wilt maken op jezelf en je gasten met je saus-skills, probeer dan onze vegan schnitzels met geurige rozemarijnsaus. Met onze instructies kan er natuurlijk bijna niets misgaan - dus ook de geroosterde groente en zoetzure appelsalsa gaan een schot in de roos zijn!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 1 appel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 5g verse rozemarijn
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

Rode biet geeft af, draag evt. keukenhandschoenen en schort.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 16.4g, koolhydraten 88.2g, eiwit 19.1g



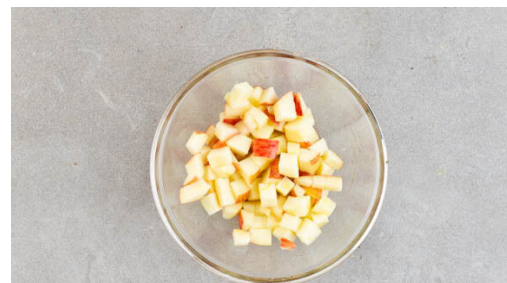
1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** doormidden. Schrob of schil de **pastinaak**, de **wortel** en de **rode biet** en snijd ze in staafjes van ca. 1cm. Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper. Rooster in 20-24min goudbruin in de oven.



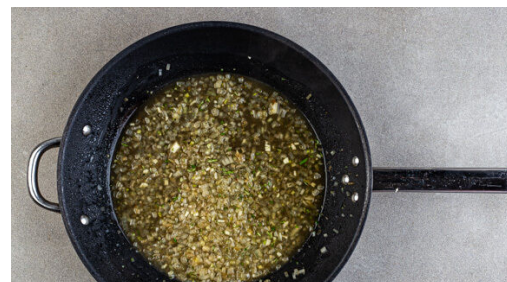
4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el plantaardige olie en bak de **vegan schnitzels** 2-3min per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn. Neem uit de pan en leg opzij op een bord.



2. Salsa maken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in blokjes. Meng de **appelblokjes** met 2tl lichte azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout.



5. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **ui** toe. Bak ca. 2min tot de **ui** zacht is. Voeg de **knoflook** en de gehakte **rozemarijn** toe en bak ca. 30sec mee. Schenk er 100ml water bij, roer de **helft van het bouillonpoeder** er door en breng aan de kook. Laat de **saus** dan nog ca. 2min indikken.



3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** ook fijn. Ris de **helft van de rozemarijnnaaldjes** van de takjes en hak ze fijn. De **rest van de rozemarijn** heb je niet nodig voor dit recept.



6. Saus indikken

Snijd de **vegan schnitzels** in reepjes en verdeel ze met de **saus** en de **ovengroente** over borden. Serveer met de **appelsalsa**.