



<650kcal: Sloppy Joes van zwarte bonen

en salade met gerookte amandelen



ca. 25min



2 personen

De Sloppy Joe - een Noord-Amerikaanse streetfoodklassieker - wordt oorspronkelijk gemaakt met gehakt. Vandaag staat de vegan versie op het menu. Je maakt 'm met zwarte bonen, ui en selderij. De BBQ-saus en cajunkruiden zorgen voor extra pit. Als fris contrast serveer je er een kleurrijke salade met een pittige dressing en gerookte amandelen bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 40ml BBQ-saus ^{9,10}
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 chilipeper
- 2 burgerbroodjes ^{1,6,11}
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 27.8g, koolhydraten 66.5g, eiwit 18.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Snijd de **bleekselderij** in kleine blokjes. Spoel de **zwarte bonen** in een zeef met koud water en laat ze uitlekken.



2. Vulling maken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en de **bleekselderij** met een snuf zout ca. 1min. Voeg de **bonen**, de **helft van de tomatenpuree**, de **BBQ-saus**, de **1tl cajunkruiden of meer naar smaak** en 2el water toe. Laat 10-13min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **bleekselderij** zacht is. Roer af en toe om.



4. Dressing maken

Meng de **chilipeper** met 2el vegan mayonaise, 1el azijn en 1-2el water tot een romige **dressing**. Proef en kruid met zout.



5. Broodjes afbakken

Snijd de **broodjes** open en bak ze in 2-3min knapperig in de oven. Draai ze evt. halverwege de baktijd om.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in grove stukjes. Hak de **amandelen** grof. Snijd ca. **¼ van de chilipeper of meer naar smaak** in dunne ringen. **Tip:** verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



6. Broodjes beleggen

Breng de **bonenstoof** op smaak met peper, zout en evt. meer **cajunkruiden**. Beleg de **broodjes** naar wens met de **stoof**. Meng de **mesclun** met de **komkommer**, de **tomaten** en de **dressing**. Bestrooi de **salade** met de **amandelen**, en serveer 'm bij de **Sloppy Joes**.