

DINNERLY



Zoete aardappel met kikkererwten met Griekse dip en gebakken uitjes



ca. 45min



2 personen

Zoete aardappels zijn een van onze favoriete ingrediënten. Als je ze in de oven bakt worden ze heerlijk zacht, bijna romig, en door hun zoetige aroma zijn ze een fijne tegenhanger in hartige gerechten. Deze combinatie met kikkererwten, prei, frisse tomaat, krokant gebakken uitjes en kruidige dip is daar een prefect voorbeeld van.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 prei
- 2 vleestomaten
- 1 blik biologische kikkererwten
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 1x gebakken uitjes¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 806kcal, vet 39.3g, koolhydraten 89.8g, eiwit 15.7g



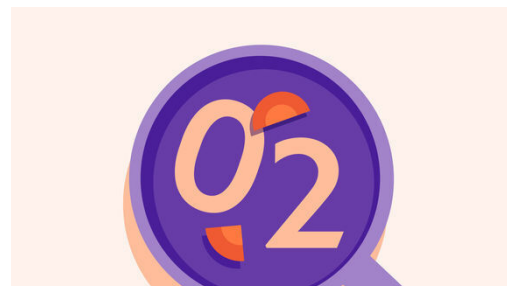
1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels** in de lengte doormidden, leg ze op een bakplaat met bakpapier en wrijf ze in met 1el olijfolie en ½tl zout. Rooster ze 25-30min in de voorverwarmde oven tot ze zacht en goudbruin zijn. Draai ze halverwege de baktijd om.



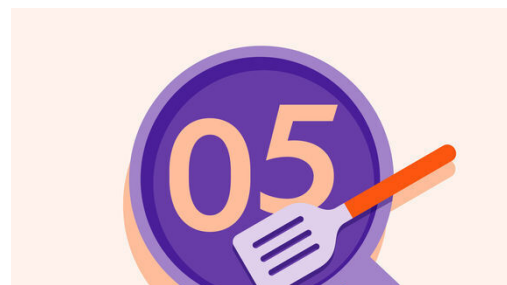
4. Dip maken

Maak een **dip** van de **rest van de kruidenmix**, 2el (vegan) mayonaise, ½tl azijn en een snuf zout en suiker. Voeg evt. een drupje water toe om de **dip** te verdunnen.



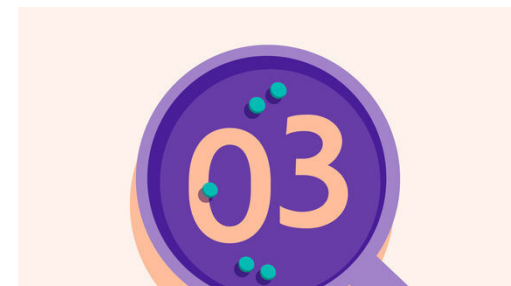
2. Prei bakken

Snij de **prei** in ringen van ca. 0,5cm breed. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **prei** 3-5min, tot ie lichtbruin en zacht is. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Snij de **tomaten** in blokjes van 1-2cm. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef of vergiet.



5. Afmaken en serveren

Kruid de **groente** met ½tl peper en ½tl zout en hou afgedekt warm tot de **zoete aardappel** gaar is. Schep de **zoete aardappel** en de **groente** op borden, druppel de **dip** erover en garneer met de **gebakken uitjes**.



3. Groente koken

Zet het vuur onder de koekenpan, voeg de knoflook en de **helft van de kruidenmix** toe en bak 30-60sec mee. Roer de **tomaat**, 100ml water en 1tl suiker erdoor. Voeg de **kikkererwten** toe en breng het geheel aan de kook. Laat op laag vuur 10-15min inkoken.



6. Frisse aroma's

Om een frisse smaak aan je bord toe te voegen kun je wat verse kruiden fijn snijden en over de groente strooien. Of meng ze samen met wat druppels citroensap door je dip.