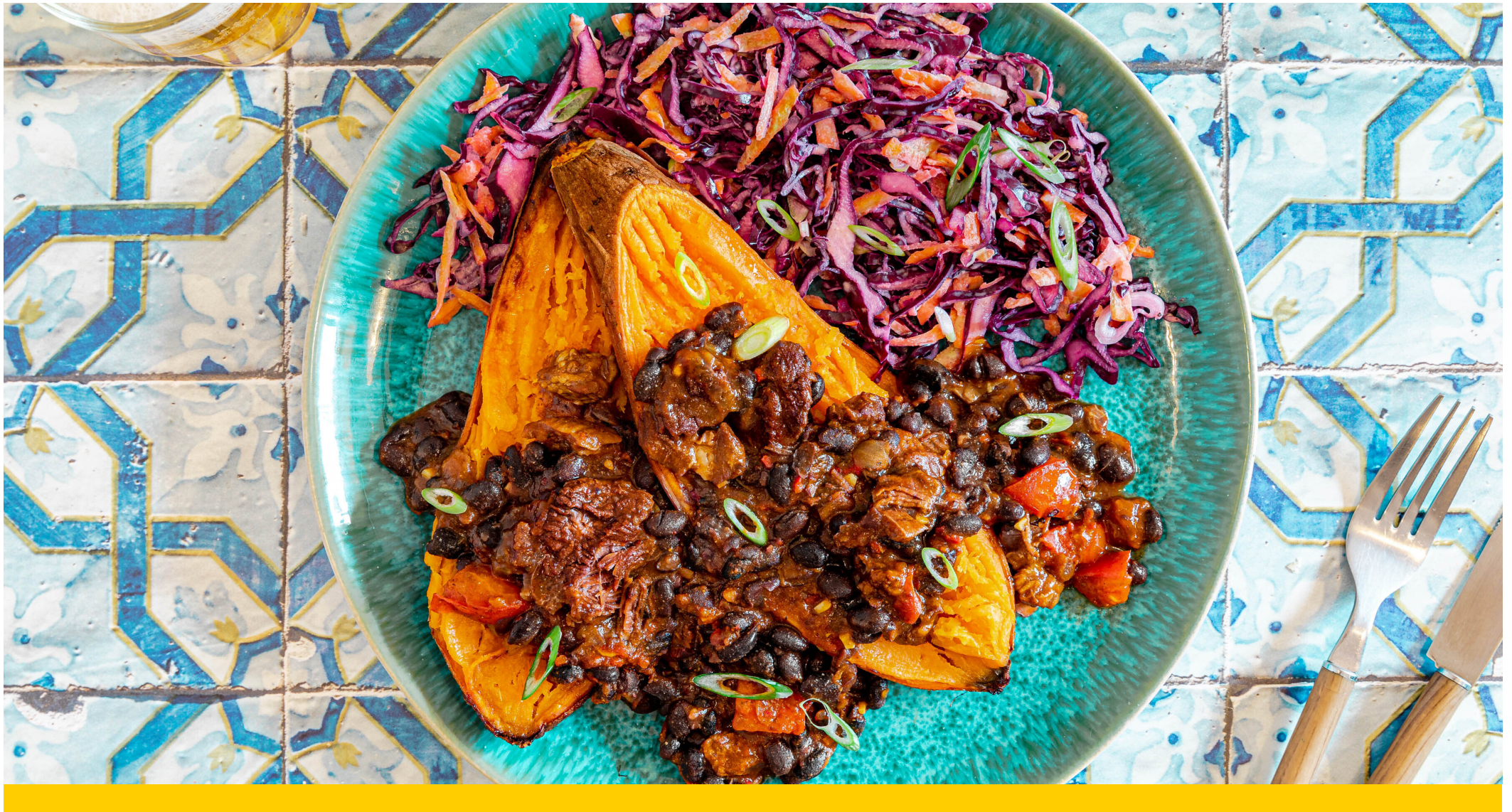




Gevulde zoete aardappel met vegan stoofvlees

Mexicaanse stijl met zwarte bonen



ca. 45min



2 personen

Vandaag gebruiken we prachtige zoete aardappels als eetbare bakjes om een heerlijk stoof van vegan stoofvlees en zwarte bonen te serveren. De rijke smaken en zachte texturen worden vinden een fijn contrast in de knapperige salade van rode kool. Lekker, voedzaam en gevarieerd eten kan zo leuk zijn! En het ziet er nog gezellig uit uit.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 stuk rode kool
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1x vegan stoofvlees ^{1,3}
- 1 wortel
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 1tl mosterd ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Rode kool kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

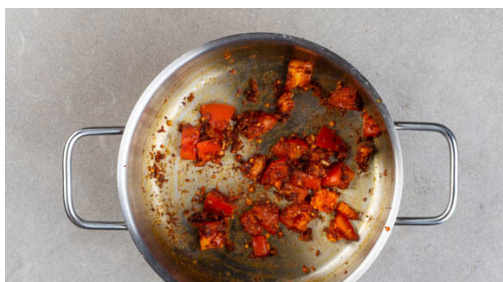
Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 25.9g, koolhydraten 68.1g, eiwit 27.1g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **zoete aardappels** in de lengte, prik rondom een paar keer in met een vork en leg ze met de snijkanten naar onder op een bakplaat met bakpapier. Bak de **zoete aardappels** 25-30min in de oven.



4. Knoflook en tomaat bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** en **kruidenmix** ca. 30sec. Voeg dan de **tomaat** toe en bak 3-4min mee, tot hij wat zachter wordt.



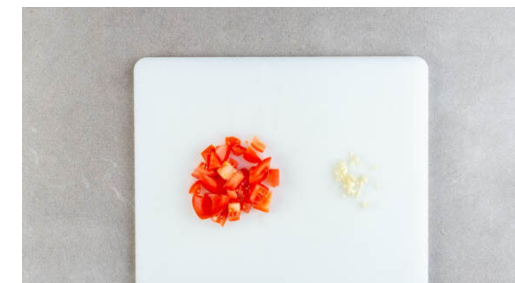
2. Rode kool voorbereiden

Snij de **rode kool** in dunne reepjes. **Tip:** rol enkele blaadjes zeer strak op en snijd er overdwars smalle reepjes van. Meng de **rodekoolreepjes** met 2el (wittewijn)azijn en een flinke snuf zout. Kneed stevig tot de **kool** wat zachter is.



5. Stoof koken

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Voeg de **bonen**, het **vegan stoofvlees** en 50ml water toe aan de pan en laat afgedekt op middelhoog vuur 2-3min zachtjes koken, tot het **mengsel** wat indikt. Proef en breng op smaak met een ½el azijn en zout.



3. Tomaat snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd grof in blokjes. Pel de **knoflook** en snijd grof.



6. Salade maken

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snij de **bosui** in schuine ringen. Meng de **wortel** met de **rode kool**, 2el mayonaise, 1tl mosterd en een snuf peper. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Prak de binnenkant van de **zoete aardappel** los met een vork en schep de **vegan stoof** erop. Serveer de **salade** erbij en garneer met de **bosui**.