



Kruidige vega shoarma

met zoete aardappelfriet, pita's en dip



30-40min



2 personen

Bij shoarma denk je al snel aan die vette hap bij de snackbar om de hoek! Alhoewel dat op z'n tijd erg lekker is, kun je zonder schuldgevoelens genieten van deze gezonde vegetarische variant. Eigenlijk is het een salade met naan en een verzameling aan smaakvolle ingrediënten: uienpickle, zoete aardappelfriet en knapperige bonen uit de oven. Tot slot een killer van een yoghurtsaus dankzij een vleugje tahin: heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1x volkoren pita's ¹
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 5g verse munt
- 1x witte koolreepjes
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 bakplaten met bakpapier
- oven
- zeef

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

Kooktip

Voeg naar smaak meer tahin toe of gebruik de rest van de tahin voor een ander recept.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 971kcal, vet 27.1g, koolhydraten 135.0g, eiwit 35.6g



1. Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 225°C. Boen de **zoete aardappels** schoon en snijd ze vervolgens in dunne, lange **frietjes**. Leg de **frietjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, peper en zout. Bak 15min onderin de oven.



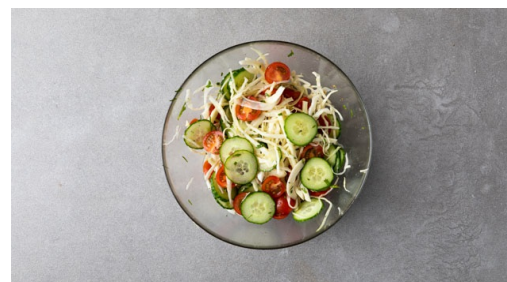
4. Bonen bakken

Neem na 15min de bakplaat met **friet** uit de oven en schep om. Verdeel de **bonen** over een 2e bakplaat met bakpapier of voeg ze aan de bakplaat met **friet** toe en bak **alles** nog 15-20min in de oven totdat de **friet** gaar zijn en de **bonen** krokant. Bak de **pita's** in de laatste 4-5min in de oven mee (leg ze op een rooster of leg ze bij de **bonen**).



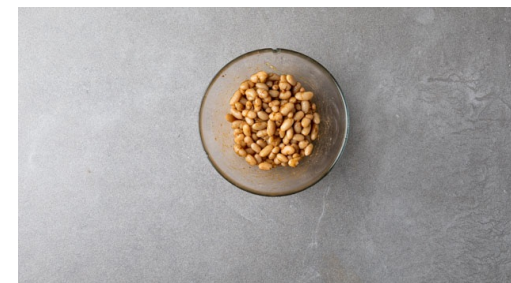
2. Uienpickle maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng 2el azijn, 1/2tl suiker en een snufje zout en roer totdat de suiker en het zout zijn opgelost. Doe de **ui** erbij en roer goed door. Zet opzij tot stap 5.



5. Salade maken

Vang bij het afgieten van de **ui** het **picklewasser** op. Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Meng de **witte koolreepjes** in een kom met de **tomaat**, **komkommer**, **munt**, het **picklewasser** en 1el olijfolie. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Bonen op smaak brengen

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze schoon en laat ze goed uitlekken. Meng de **bonen** met 1el olijfolie, de **shoarmakruiden** en zout en peper naar smaak.



6. Dip maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** heel fijn. Roer de **helft van de tahin** met **1/3e van de knoflook** door de **yoghurt** in een kommetje en breng op smaak met peper en zout en evt. meer **knoflook** (zie tip, links). Verdeel de **salade** over de **pita's**, top met de **aardappelfrietjes**, **bonen** en **uienpickle**. Besprenkel met de **tahindip**.