



Snelle vega Sloppy Joe

met romige bieslook-aardappelsalade



ca. 25min



2 personen

De Sloppy Joe heeft zijn naam niet voor niets gekregen. Bij dit Amerikaanse streetfood moet je behoorlijk klieren. Onze vegetarische versie is een stuk minder sloppy en bevat aanzienlijk meer groenten, maar hij is minstens zo bevredigend als het origineel.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 1x soepgroenten ⁹
- 1 blik groene linzen
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes ketchup
- 1 zakje rundvleeskruiden
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- zeef en vergiet
- middelgrote hapjespan of koekenpan met deksel
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 18.0g, koolhydraten 120.1g, eiwit 26.6g



1. Aardappels koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **aardappels** in partjes. Doe ze met het gekookte water en 1tl zout in een middelgrote kookpan. Kook de **aardappels** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat in een vergiet uitstomen.



4. Broodjes bakken

Bak de **broodjes** in 4-6min in de oven af.



2. Groenten bakken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olie in een middelgrote hapjespan of koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **soepgroenten** met de **knoflook** 2-3min, tot de **groenten** zachter zijn. Giet de **linzen** in een zeef af.



5. Salade maken

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **yoghurt** met de **bieslook**, een flinke snuf zout, peper en een beetje suiker. Meng **2/3e van de veldsla** met de **aardappels** en de **helft van de saus**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Stoof maken

Voeg de **tomatenpuree** samen met de **linzen**, **ketchup**, **rundvleeskruiden**, 100-125ml water, 1/4tl zout en een snuf peper aan de groentepan toe. Draai het vuur laag en stoof de **groenten** ca. 5min tot de **wortel** beetgaar is. Breng op smaak met peper en zout en voeg evt. water toe als de **saus** te droog wordt. Draai het vuur uit en leg een deksel op de pan.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en beleg ze met wat **veldsla** en de **linzenstoof**. Serveer de **Sloppy Joe's** met de **aardappelsalade** en de **rest van de yoghurtsaus**.