

DINNERLY



Tostada's met knapperige tempeh met zoete aardappelpuree en paprikasalsa



ca. 30min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we dol op de Mexicaanse keuken én dol op nieuwe dingen proberen. Daarom presenteren we vandaag heuse, zelfgemaakte tostada's: tortilla's die je kruidt en in de oven bakt tot ze knapperig zijn. Die worden belegd met een zachte puree van zoete aardappel, opgebakken tempeh en een salsa van ui en paprika. Pittig, vegan en spannend. Dat wordt leuk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1x tempeh⁶
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1x kleine tortilla's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan of wok
- dunschiller
- zeef of vergiet
- bakkwast

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

KOOKTIP

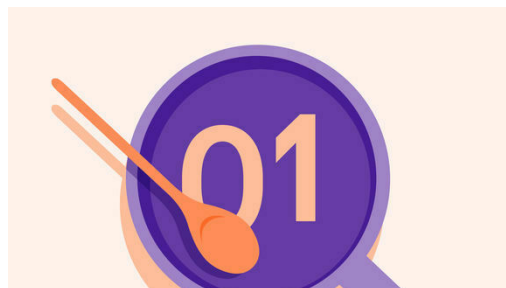
Van overgebleven tortilla's kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

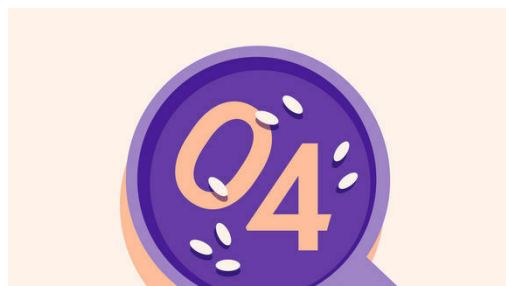
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 701kcal, vet 29.6g, koolhydraten 78.3g, eiwit 28.8g



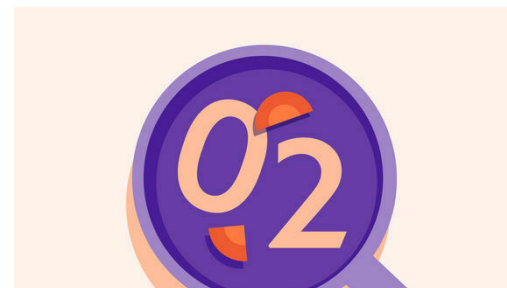
1. Zoete aardappel koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng voldoende gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook in een kleine kookpan. Schil de **aardappel** en snij in blokjes van ca. 2cm. Kook ze in 10-12min gaar en laat uitlekken. Meng de **aardappel** dan met **1tl kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



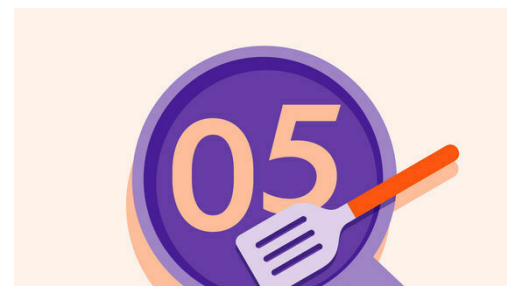
4. Groenten & tempeh bakken

Snij de **rest van de paprika** in dunne reepjes. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1tl olijfolie. Bak de **reepjes paprika**, de **tempeh** en de knoflook op middelhoog vuur tot de **paprika** zacht is en de **tempeh** goudbruin. Hussel regelmatig om.



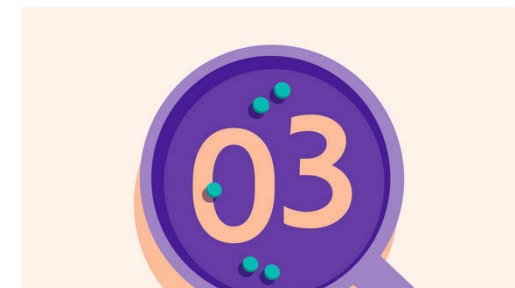
2. Ingrediënten voorbereiden

Verkrummel de **tempeh** en meng met **1tl kruidenmix**, 1el olijfolie en 1tl ketchup. Zet opzij voor straks. Pel de **ui** en snipper **1 helft** fijn. (De **andere helft** kun je in een ander recept gebruiken.) Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij **1 helft** in kleine blokjes. Meng deze met de **gesnipperde ui**, **1/2tl kruidenmix**, 1tl azijn en 1/2tl zout.



5. Tostada's beleggen

Prak de **zoete aardappel** met een vork tot een grove **puree**. Meng er evt. een beetje water doorheen om 'm wat zachter te maken. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Bestrijk de **tostada's** met de **puree** en beleg met de **gebakken paprika** en **tempeh**. Garneer met de **ui-paprika-salsa**.



3. Tostada's maken

Bestrijk **6 tortilla's** aan beide kanten met wat olie (in totaal ca. 1el) en bestrooi met een snuf zout en wat **kruidenmix**. Prik er een paar keer in met een vork, verdeel de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 4-5min in de oven tot ze knapperig zijn. Als ze niet echt bruin worden kun je de plaat bovenin de oven zetten en evt. kort (!) de grillfunctie aanzetten.



6. Alles netjes opeten!

Als je erg van ui houdt, kun je uiteraard ook de hele ui in de salsa gebruiken. Door de azijn worden de ui en paprika ingelegd, wat lekker is en waardoor ze langer houdbaar blijven. Mocht je iets overhouden, kun je dit dus gerust tot 2 weken in de koelkast bewaren.