

Zoete aardappelsteaks op bonte groentereepjes met avocadocrème

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1312 kJ / 313 kcal

Vetten: **13,9 g** Eiwitten: **4,5 g**
Koolhydraten: **42,6 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

Voor de avocado-crème:

0,5 grote avocado
100 ml amandelmelk
2 eetlepels kokosmelk
0,5 citroensap

theelepel

1 theelepel suiker
Wat zout en versgemalen
peper

Voor het groentegerecht:

100 g rode paprika
100 g gele paprika
100 g haricots verts
1 eetlepel plantaardige olie
Wat zout en versgemalen
peper

Voor de zoete aardappelsteaks:

500 g zoete aardappelen
(plakken à ca. 60 g)
Meel om te bestrooien
2 eetlepels veganistische margarine
2 theelepels suiker
120 ml appelsap
2 theelepels Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus

VOORBEREIDING

Stap 1

Voor de avocado-crème: haal de pit uit de avocado, verwijder de schil, snijd het vruchtvlees in grove stukken en pureer met de amandelmelk en kokosmelk. Doe de avocadopuree in een pan, verwarm en breng op smaak met citroensap, suiker, zout en peper.

Stap 2

Voor het groentegerecht: was de paprika, verwijder de zaatlijsten en snijd in reepjes. Was de haricots verts en snijd de uiteinden eraf. Verhit de olie in een pan, doe de paprikareepjes en haricots verts erbij, bak ze licht bruin en breng op smaak met zout en peper.

Stap 3

Voor de zoete aardappel-steaks: was de zoete aardappelen en snijd ze schuin in plakken van ca. 1,5 cm dik. Leg de schijfjes naast elkaar op een bord, dek ze af met vershoudfolie en laat ze in de magnetron op 450 watt in ca. 4-5 minuten gaar worden. Verwijder de folie, laat de zoete aardappelen even afkoelen en bestrooi de snijvlakken met meel.

Stap 4

Verwarm de margarine in een pan en bak de zoete aardappelplakken op gemiddelde temperatuur aan beide kanten goudbruin. Haal uit de pan, leg op een bord en houd ze warm.

Stap 5

Doe suiker en appelsap in de pan en kook dit zo lang in tot het sap stroperig wordt. Voeg de sojasaus toe en breng nogmaals aan de kook. Doe de zoete aardappelplakken nogmaals in de pan en karamelliseer ze met de saus.

Stap 6

Leg de groenten op borden, schik de zoete aardappel-steaks erop, bedruip ze met de overgebleven saus en serveer en serveer de avocadocrème ernaast.