



Bataat en cherrytomaten uit de oven

Met bimi-salade en spiegelei



BATAAT

De bataat of zoete aardappel is officieel geen aardappel, maar een groente. Hij bevat meer vitaminen en mineralen, meer vezels en ook meer koolhydraten dan de aardappel.



Bataat



Rode cherrytomaten *



Sjalot



Knoflookteen



Bimi *



Verse krulpeterselie *



Gemengde sla *



Vrije-uitloopei *

- Totaal: **25-30** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Dit kleurrijke gerecht bevat lekker veel verschillende groenten. Bimi is een soort broccoli met dunnere stelen en een smaak die een beetje richting asperges neigt. Door cherrytomaten in de oven te bereiden, karameliseren de suikers in de tomaten en worden ze zoeter. In combinatie met de zoete bataat is dit ook een favoriet bij de allerkleinsten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **bataat en cherrytomaten uit de oven.**



1 BATAAT BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Weeg de **bataat**, was of schil de **bataat** en snijd in dunne repen (frietten). Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier, meng met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 20 – 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4 BATAAT AFMAKEN

Haal de **bataat** uit de oven, controleer of de **bataat** gaar is, bak anders nog wat langer. Leg er vervolgens de **cherrytomaten** en **knoflook** tussen, zet terug in de oven en bak nog ongeveer 10 – 15 minuten.



2 SNIJDEN

Halveer ondertussen de **rode cherrytomaten**. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



5 SALADE MAKEN, EI BAKKEN

Hak ondertussen de verse **krulpeterselie** fijn. Meng de **gemengde sla** in de koekenpan vlak voor serveren met de **bimi**. Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak 2 **spiegeleieren** per persoon. Bestrooi de dooier met wat zout.



3 BIMI STOVEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten. Leg de **bimi** erbij, voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en stooft in 10 – 12 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Schep de **bataat** met **tomaat** op de borden leg de **spiegeleieren** er voorzichtig op. Garneer het **ei** met de **krulpeterselie** en schep de **salade met bimi** ernaast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bimi (g) *	40	80	120	160	200	240
Verse krulpeterselie (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Gemengde sla (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Vrije-uitloopei (st) 3 *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2510 / 600	392 / 94
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	19,1	3,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,7	0,1


ALLERGENEN

3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).