



Hoofdgerechten

Schnitzel bowl met wasabimayonaise

Voor 4 personen.

Ingrediënten

200 gram rijst (wilde of ongepelde)
4 schnitzels (vegetarische)
1 theelepel wasabipasta
3 eetlepels mayonaise
120 gram spliterwten
100 gram spinazie
1 bosje koriander
zonnebloemolie
peper
zout

Voor de ovenaardappeltjes

1 theelepel sinaasappelschil (geraspt)
1 theelepel cayennepeper
2 zoete aardappelen
scheutje olijfolie
1 lookteentje
zout

Voor de avocado-mangosalade

2 eetlepels munt (fijnggehakt)
1 chilipeper (fijngesneden)
1 rode ui (gesnipperd)
1 limoen (het sap)
1 avocado
1 mango

Bereidingswijze

Kook de rijst gaar zoals vermeld op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de zoete aardappelen in blokjes. Hussel ze met de sinaasappelrasp, geperste look en een scheutje olijfolie en kruid met de

cayennepeper en zout. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en zet 25 minuten in de oven. Schep regelmatig om.

Kook de spliterwten gaar zoals vermeld op de verpakking. Giet af en spoel onder koud water. Schil de mango en snij in blokjes. Snij het vruchtvlees van de avocado in blokjes. Meng beide vruchten en schep er het limoensap, rode ui, chilipeper en munt onder. Kruid met peper en zout.

Bak de schnitzels in zonnebloemolie goudbruin en gaar. Snij vervolgens in reepjes. Roer de wasabi onder de mayonaise.

Schep de rijst in 4 kommen. Verdeel er de avocado-mangosalade, zoete aardappelblokjes, de spliterwten en de spinazie over. Leg er de reepjes schnitzel op en druppel er de wasabimayonaise over. Werk af met de koriander.

Dit recept werd gemaakt met vegetarische schnitzel. Maar de meatlovers kunnen deze bowl natuurlijk ook met een gewone schnitzel maken. Of met een homemade kippenschnitzel. Mogelijkheden genoeg!

Keukenbenodigdheden

Oven

