



KOKEN MET EEN BUDGET

Gepofte zoete aardappel met groente en pindadressing uit de airfryer

HOOFDGERECHT

🕒 35 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 2 zoete aardappelen
- 🛒 100 g gerookte biologische tofu
- 🛒 1½ el arachideolie
- 🛒 350 g verse sperziebonen
- 🛒 150 g biologische witte kool
- 🛒 ½ rode peper
- 🛒 ½ biologische limoen
- 🛒 10 g verse gember
- 🛒 1 teen knoflook
- 🛒 50 g 100% pindakaas naturel
- 🛒 75 ml sojadrink

MATERIAAL: airfryer

ZO MAAK JE HET:

1. Boen de aardappelen schoon en prik er met een vork hier en daar gaatjes in.
2. Snijd de tofu in blokjes van 1 cm en meng met ½ van de olie.
3. Verdeel de zoete aardappel en tofu over het mandje van de airfryer en bak 30 minuten op 180 °C.
4. Maak de sperziebonen schoon en snijd de kool in repen van een ½ cm.
5. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de sperziebonen 6-7 minuten op hoog vuur.
6. Voeg de kool toe en roerbak nog 5-6 minuten.
7. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Maak de rode peper schoon en snijd in ringen.
9. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de vrucht uit.
10. Schil ondertussen de gember en rasp fijn.
11. Snijd de knoflook fijn.
12. Doe met de pindakaas en sojadrink in een steelpan en laat op laag vuur 2-3 minuten koken. R
13. oer tot een gladde saus.
14. Haal de gepofte zoete aardappel en tofu uit de airfryer.
15. Laat de aardappel iets afkoelen en snijd doormidden.
16. Meng de tofu en het limoenrasp door de groente.
17. Breng de pindasaus op smaak met het limoensap.
18. Verdeel het groente-tofumengsel, de zoete aardappel en rode peper over borden en serveer met de pindasaus.

TIP 1: Lekker met een extra citroenpartje.

TIP 2:

Voor extra gare sperziebonen: voeg, na het bakken in stap 5, 50 ml water toe en laat met de deksel op de pan 2-3 minuten koken. Laat het vocht inkoken zonder deksel voordat je de kool toevoegt.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

