

VEGA 99KCAL CAULIFLOWER SCHNITZEL MET GROENTEN

INGREDIËNTEN

1 pak Garden Gourmet 99kcal
cauliflower schnitzel

300 g zoete aardappelen

150 g broccoli

150 g sperziebonen

50 g sojabonen (edamamebonen)
of erwten

1 tl gedroogde oregano

100 g groene asperges

Een beetje zout

2 tl olijfolie

Een beetje peper

 2 PORTIES

 45 MIN

 GEMAKKELIJK

Bent u op zoek naar een lichte en vegetarische maaltijd voor het gezin? Probeer ons recept met de knapperige Garden Gourmet 99kcal Cauliflower Schnitzel, geserveerd met geroosterde zoete aardappelen en knapperige groenten!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Bereid de groenten voor

Verwarm de oven voor op 200°. Breng een pan met ruim water en zout aan de kook. Snijd de broccoli in gelijke roosjes, maak de sperziebonen schoon en snijd 1 cm van de onderkant van de asperges af. Bereid de sojabonen voor.

2. Kook en breng de groenten op smaak

Kook de groenten apart van elkaar een paar minuten tot ze krokant zijn. Meng ze en breng op smaak met zout, peper en een beetje olijfolie.

3. Rooster de zoete aardappelen

Schil de zoete aardappelen fijn en snijd ze in gelijke stukken. Meng ze met olie, zout, peper en oregano en leg ze in een ovenschaal. Rooster de aardappelen in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar.

4. Bereid de 99kcal cauliflower schnitzel

Bak de 99kcal cauliflower schnitzel in een beetje olie in een koekenpan volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin en krokant.

5. Serveer warm en geniet ervan!

Serveer de 99kcal cauliflower schnitzel met de gemengde groenten en de geroosterde zoete aardappel.

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL**