

Main

# Zoete aardappel Veggies Bowl

Totale tijd:

20 minuten

Porties:

2 personen

## Ingrediënten

3 zoete aardappelen

3el paprikakruiden

1/2 el chillikruiden

2 handvol spinazie

1 klein potje maïs

2 lente-uitjes

Verse bladpeterselie

200gr cashewnoten

150ml water

Teentje look

Peper

Zout

## Methode

Vorbereiding:

0

Bereiding:

0

Porties:

2 personen

Moeilijkheid:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Dutch (Belgium)'] 0

Recept door: Claudia Van Avermaet

1. Week de cashewnoten een nacht of 2 uur in water.
2. Hak de geweekte noten in het blender accessoire van de MultiQuick 5 Vario Fit met 150ml water, de look en kruid met peper en zout. De cashewsous is klaar.
3. Schil de zoete aardappel en bevestig het spiralizer-accessoire van de Braun MultiQuick 5V Fit-staafmixer. Snij de zoete aardappel in slierten.
4. Neem een wokpan, doe er olijfolie in, bak er de zoete aardappel noodles in. Voeg er de spinazie en maïs aan toe.
5. Voeg er de cashewsous aan toe en roer alles nogmaals goed door elkaar op een laag vuur. Kruid af met de paprikakruiden, peper en zout.

Extra tip:

Je kan er ook een stukje zalm bij schenken. Plaats de zalm in de oven op 180°C gedurende 25 min. Heerlijk bovenop de bowl.