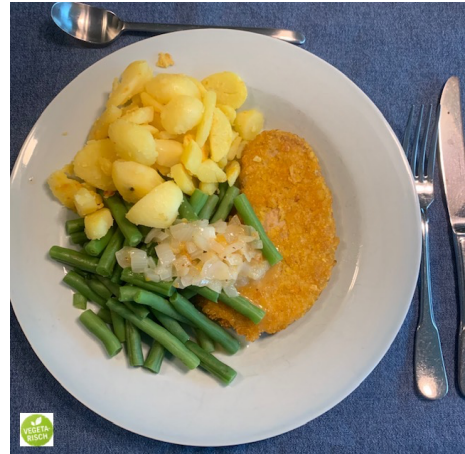


VEGA-SCHNITZEL MET GEBAKKEN AARDAPPELEN EN SPERZIEBONEN

2 personen / 571 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram vastkokende aardappelen
- 350 gram sperziebonen
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 stuks vega schnitzels 'Vivera'
- ½ ui
- ½ theelepel mosterd
- 1 eetlepel abrikozen spread
- water
- peper en zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in water met zout in 13 minuten net gaar. Giet de aardappelen af en snijd in plakjes. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de aardappelplakjes in ca. 10 minuten goudbruin en krokant. Kook de sperziebonen in 8 minuten beetgaar. Verhit ondertussen de resterende olie in een andere koekenpan. Bak de schnitzel in 6 minuten. Houd de schnitzels warm op een bord onder aluminiumfolie. Snipper de ui. Fruit de ui in het bakvet. Voeg 60 ml water, mosterd en de abrikozen spread toe en laat 2 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de schnitzels over 2 borden. Serveer met de sperziebonen en de gebakken aardappelen. en schenk er de abrikozenjus over.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	571 kcal
Eiwit:	21,5 gram
Koolhydraten:	76,6 gram
- waarvan suikers:	8,4 gram
Vet:	19,2 gram
Vezels:	15,0 gram
Zout:	2,4 gram