

DINNERLY



<650kcal: Gevulde zoete aardappel met avocado

en paprika met Mexicaanse kruiden



40-50min



2 personen

Wij zijn dol op zoete aardappel! Je kunt met deze oranje knol namelijk alle kanten uit. We besloten 'm vandaag te bakken en te vullen. En dat doen we lekker op z'n Mexicaans met paprika, koriander en romige avocado. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 avocado
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 10g verse koriander
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

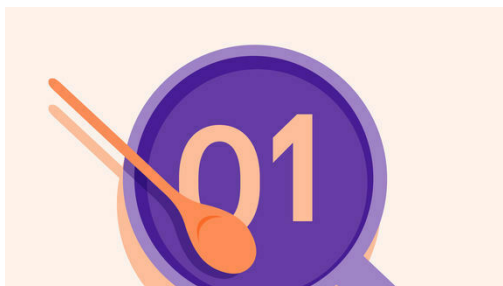
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

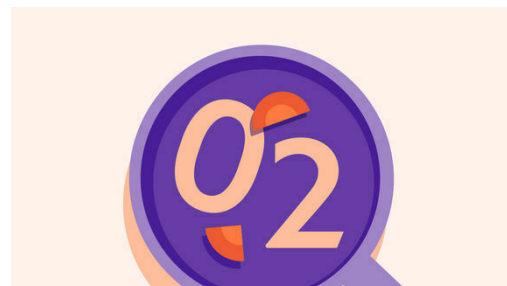
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 459kcal, vet 23.9g, koolhydraten 49.5g, eiwit 8.7g



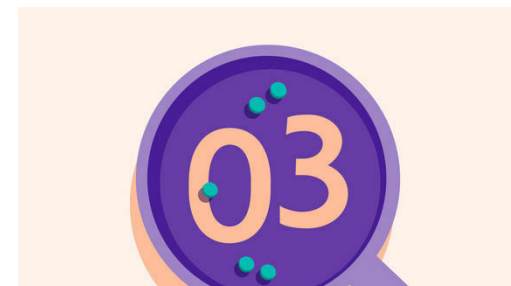
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Prik met een vork gaatjes in de schil van de **zoete aardappels** en leg ze dan op een bakplaat met bakpapier. Rooster 40-50min in de oven, tot de **aardappel** zacht is (zie ook **stap 6**).



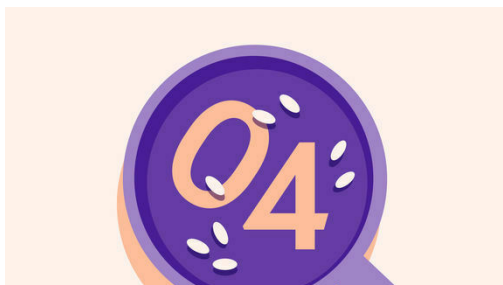
2. Avocado voorbereiden

Snij de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Lepel het **vruchtvlees** uit de schil en prak het met een vork fijn. Breng op smaak met zout en 1tl azijn. Hak de **amandelen** grof en snij de **koriander mét steeltjes** grof.



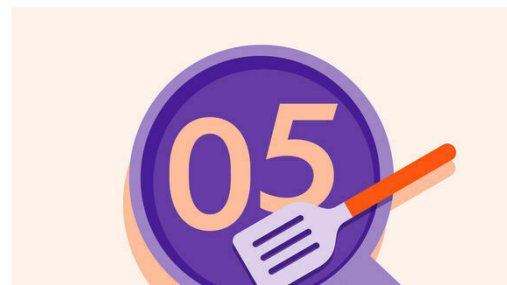
3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in stukken van 2-3cm. Pel de **ui** en snipper 'm grof. Pel 2 tenen knoflook en snij grof.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de **ui**, de **kruidenmix** en de knoflook 6-8min, tot de **groente** zachter wordt. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Haal de **zoete aardappel** uit de oven. Snij een kruis in de **schil** van elke **aardappel** en klap open. Vul de **zoete aardappel** met **paprika**, garneer met **avocado** en bestrooi met **amandel** en **koriander**.



6. Snelle tip

Is geduld niet je sterkste kant en is 40-50min baktijd dus veel te lang? Bereid de zoete aardappels dan in de magnetron! Prik met een vork gaatjes in de schil, leg de aardappels op een bord en verwarm ze 5-7min op de hoogste stand in de magnetron. Bak ze daarna nog 10-15min in de oven, zodat de schil mooi bruin wordt.