



Zoete aardappel-bowl met crème fraîche

met kikkererwten en spinazie



20-30min



2 personen

Deze kleurrijke bowl straalt als een Noord-Afrikaanse zonsopgang: zijdezachte zoete aardappel en krokante kikkererwten - subtiel op smaak gebracht met een hartige kruidenmix - op een groene spinaziesalade met knapperige blokjes paprika en een verfrissende knoflookcrème. Laat het culinaire ontwakken beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- ½tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 904kcal, vet 58.6g, koolhydraten 73.0g, eiwit 13.6g



1. Zoete aardappel snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in partjes van ca. 1cm breed.



2. Groente bakken

Spoel de **kikkererwten** in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep ze evt. droog met wat keukenpapier. Verdeel de **kikkererwten** met de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en meng ze met 2el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en ½tl peper en zout. Rooster in 17-20min knapperig en goudbruin in de oven.



4. Crème fraîche afmaken

Pel en hak de **knoflook** grof. Meng de **crème fraîche** met 1el mayonaise, 2el water, ½tl honing en de **knoflook**. Voeg evt. meer water toe als je de **sous** te dik vindt. Voeg ½tl peper toe en evt. meer honing naar smaak.



5. Salade maken

Giet de **paprika** af in een zeef en vang hierbij de **vloeistof** op. Klop de **vloeistof** met 2el olijfolie tot een **dressing**. Meng de **spinazie** met de **dressing**.



3. Paprika inmaken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Meng deze met 2el lichte azijn en een snuf peper, zout en suiker en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **spinaziesalade** over borden en top met de **zoete aardappel**, de **kikkererwten** en de **paprika**. Bedruppel met de **knoflookcrème** en serveer.