



Gepofte zoete aardappels

met BBQ-jackfruitvulling en avocadocrème



20-30min



2 personen

Jackfruit heeft niet bepaald een uitgesproken smaak, maar dat is helemaal niet erg. Sterker nog, dit maakt het juist een ideale vleesvervanger. Je kunt jackfruit namelijk precies de smaak geven die je wilt. Wij gaan dit keer voor de zoete rokerigheid van BBQ-saus en serveren de jackfruit bovenop gepofte zoete aardappels.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 blik jackfruit
- 1 teen knoflook
- 1 blikje maïs
- 1 rode paprika
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 ui
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- bloem ¹
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 663kcal, vet 29.3g, koolhydraten 86.8g, eiwit 12.2g



1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **zoete aardappels** in de lengte doormidden en prik ze met een vork ca. 1cm in. Leg de **aardappels** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 15-20min. De **aardappels** zullen zacht, maar nog niet helemaal gaar zijn.



4. Aardappels vullen

Neem na 15-20min de bakplaat uit de oven en keer de **aardappels** voorzichtig om. Snijd het **vruchtvlees** in en vul de **aardappels** met de **jackfruitvulling**. Rooster de **gevulde aardappels** 8-12min in de oven tot ze gaar zijn.



2. Groenten voorbereiden

Giet het **jackfruit** in een zeef af, spoel om met koud water en dep droog met een stuk keukenpapier. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **maïs** af. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



5. Uien roosteren

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Haal die voorzichtig van elkaar los. Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2min glazig. Bestuif met 1el bloem en een snuf zout en bak de **uien** nog 2-3min tot ze goudgeel zijn. Leg de **uienringen** op de bakplaat naast de **aardappels** en bak ze 5-6min.



3. Vulling voorbereiden

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Bak het **jackfruit** en de **knoflook** ca. 5min. Voeg dan de **bbq-saus** met **1tl komijn**, 1tl azijn en 1tl suiker toe. Roer de **maïs** en **paprika** erdoor en bak nog 2min mee. Breng de **jackfruitvulling** op smaak met peper, zout en azijn naar wens.



6. Toppings voorbereiden

Hak de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Serveer de **gevulde aardappels** met een scheepje van de **guacamole** en de **uienringen** erbovenop. Bestrooi met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.