

DINNERLY



Gevulde zoete aardappels met kikkererwten

en frisse salade met yoghurtdressing



30-40min



2 personen

Kikkererwten zijn enorm veelzijdig! Zowel gepureerd, gekookt als gebakken zijn ze heerlijk. Vandaag eten we ze knapperig, wat perfect past bij de zacht geroosterde zoete aardappels. En de dip van yoghurt en tahin geeft het gerecht een fris en notig aroma. Daarnaast serveren we salade met een lekkere yoghurtdressing. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 blik kikkererwten
- 1 rode ui
- 1x babyromanasla
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje za'atar ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- 4tl boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- aluminiumfolie

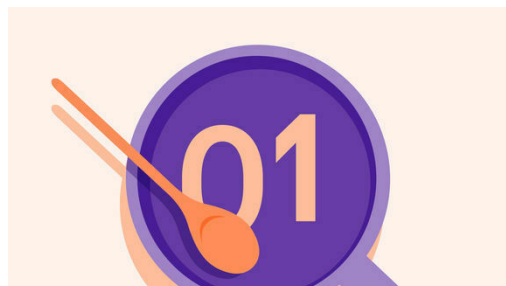
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

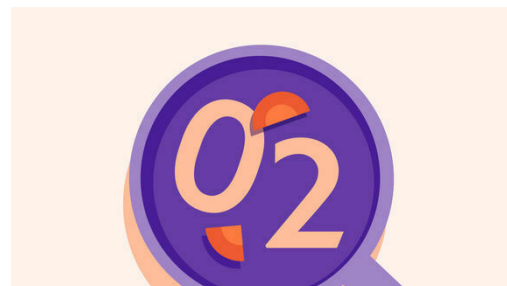
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 704kcal, vet 33.5g, koolhydraten 74.7g, eiwit 17.5g



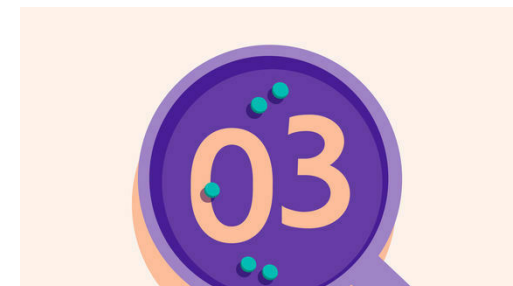
1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **zoete aardappels mét schil** in de lengte en steek met een vork gaatjes aan alle kanten. Wrijf de **helften** in met 1el olijfolie en een snuf zout. Wikkel ze in aluminiumfolie en leg ze met de gesneden kant naar onder op een bakplaat met bakpapier. Rooster ze 27-35min in de oven tot ze gaar zijn.



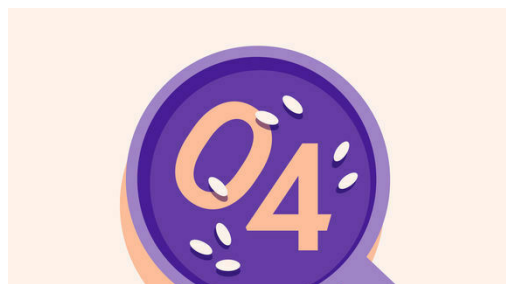
2. Kikkererwten bakken

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Meng ze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Voeg ze toe aan de bakplaat met **zoete aardappels** en bak 13-15min, tot ze krokant zijn.



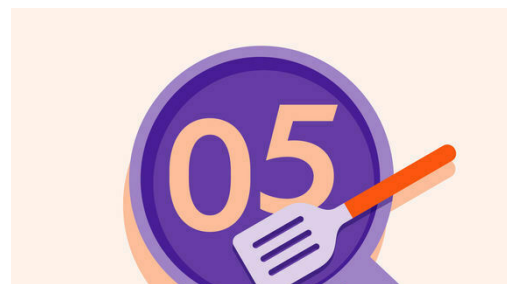
3. Uien inleggen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Meng ze met 2el (witte) azijn, 2el heet water, 1/2tl suiker en een snuf zout en laat trekken tot het serveren. Snij de **sla** in hapklare stukken.



4. Dip maken

Maak een dressing van **1el yoghurt**, 1tl mosterd, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Meng de knoflook met de **tahin** en de **rest van de yoghurt**. Proef en breng op smaak met een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Haal de **zoete aardappels** uit de aluminiumfolie. Prak de binnenkant los met een vork en meng **elk stuk** met 1tl boter en peper en zout. Meng de dressing door de salade. Vul de **zoete aardappels** met de **kikkererwten**, de **uien** en de **dip**. Bestrooi met de **kruidenmix** en serveer de **salade** eraast.



6. Doe-het-zelf-diner

Dit gerecht is perfect voor een gezellig familiediner. Nóg leuker wordt het als je de toppings in schaaltes doet, zodat iedereen zijn zoete aardappel naar eigen smaak kan vullen!