



Gepofte aardappel met chili con carne

met veldsla en dip



ca. 50min



2 personen

Een gerecht voor het hele gezin! De gebakken aardappelen zijn volgeladen met een pittige chili con carne van sappig rundergehakt en kidneybonen en een flinke schep yoghurt. Daarbij nog veldsla met een lichte dressing van mosterd en honing. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 pofaardappels
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen
- 10g runderbouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- honing of suiker
- 45ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1045kcal, vet 48.6g, koolhydraten 100.0g, eiwit 46.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Aardappelen bakken

Snijd de **aardappelen** in de lengte doormidden en prik gaatjes in de schil met een vork. Wrijf de **aardappelen** in met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **aardappelen** op een met bakpapier beklede bakplaat 30-35min in de oven tot ze gaar zijn.



3. Chili maken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** in ca. 3min rul. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak ca. 2min mee. Roer de **Mexicaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** erdoor. Voeg de **kidneybonen incl. vloeistof**, 150ml water en de **bouillonpoeder** toe en laat 8-10min zachtjes sudderen. Breng op smaak met zout en peper.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water, 1tl mosterd, 1/2tl honing of 1-2 snufjes suiker en een snuf zout en peper.



5. Dip bereiden

Roer de **yoghurt** los met een snuf zout.



6. Aardappelen afmaken

Snijd de **aardappelen** in de lengte open. Schep de **chili con carne** erop en garneer met een schep **yoghurt**. Mix de **salade** met de **helft van de bosui** en de **dressing**. Garneer de **aardappelen** met de **overgebleven bosui** en serveer met de **salade**.