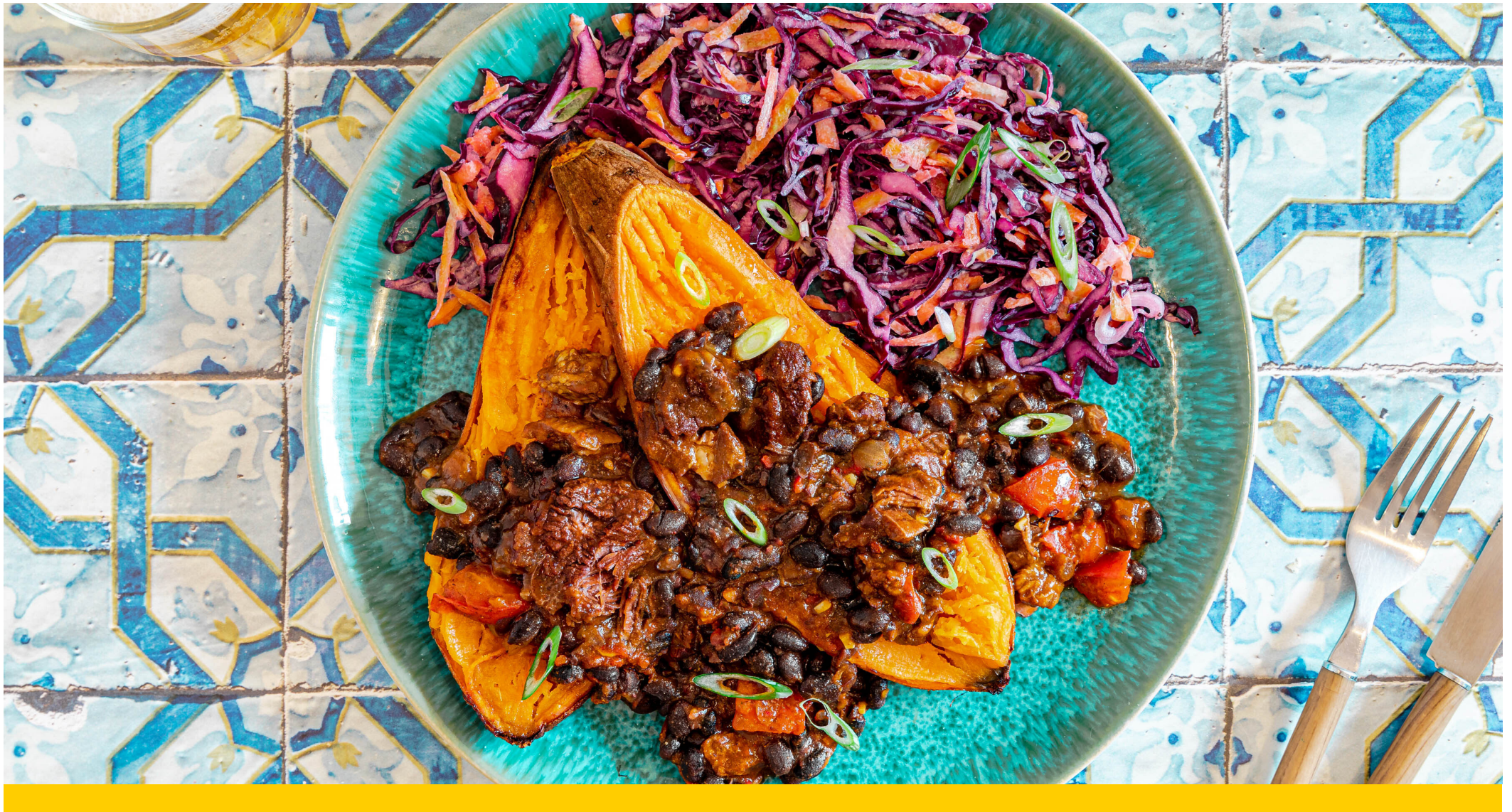




Gebakken zoete aardappel met rundvlees

Mexicaanse stijl met zwarte bonen



ca. 45min



2 personen

Vandaag gebruiken we prachtige zoete aardappels als eetbare bakjes om een heerlijk stoof van rundvlees en bonen te serveren. De rijke smaken en zachte texturen worden vinden een fijn contrast in de knapperige salade van rode kool. Lekker, voedzaam en gevarieerd eten kan zo leuk zijn! En het ziet er nog gezellig uit uit.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode kool
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik zwarte bonen
- 1x runderstoofvlees
- 1 wortel
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

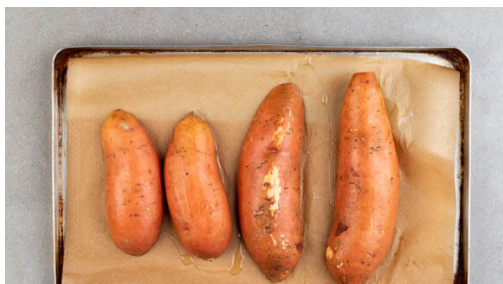
Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 25.4g, koolhydraten 65.0g, eiwit 26.3g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **zoete aardappels** in de lengte, prik er rondom een paar keer in met een vork en leg ze met de snijkanten naar onder op een bakplaat met bakpapier. Bak de **zoete aardappels** 25-30min in de oven.



4. Knoflook en tomaat bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **kruidenmix** ca. 30sec. Voeg dan de **tomaat** toe en bak 3-4min mee, tot hij wat zachter wordt.



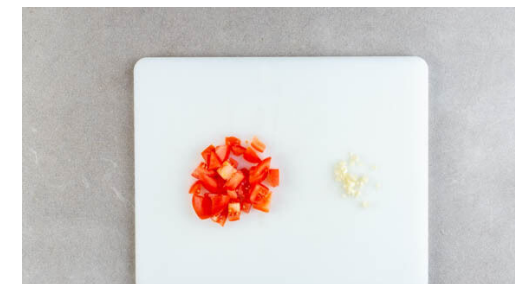
2. Rode kool voorbereiden

Halveer de **rode kool**, verwijder de harde kern en snijd **1 helft** in hele dunne repen: rol per keer een paar blaadjes strak op tot een sigaar en snijd er overdwers smalle reepjes af. De **rest van de rode kool** kun je voor een ander recept bewaren. Meng de **rodekoolreepjes** met 2el azijn en een flinke snuf zout en kneed ca. 1min met je handen door, tot de **rode kool** wat zachter wordt.



5. Vlees koken

Giet de **bonen** af in een zeef of vergiet, spoel met koud water en laat uitlekken. Voeg de **bonen**, het **vlees** en 50ml water toe aan de pan, leg er een deksel op en laat op middelhoog vuur 2-3min zachtjes koken, tot het **mengsel** wat indikt. Proef en breng op smaak met ½-1el azijn en zout.



3. Tomaat snijden

Snijd de **tomaat** grof. Pel de **knoflook** en snijd ook grof.



6. Salade maken

Schrob of schil de **wortel** en rasp 'm grof. Snij de **bosui** in schuine ringen. Meng de **wortel** met de **rode kool**, 2el mayonaise, 1tl mosterd en een snuf peper. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Prak de binnenkant van de **zoete aardappel** los met een vork en schep het **vlees** en de **bonen** erop. Serveer de **salade** erbij en garneer met de **bosui**.