



Low carb V1: Zoete aardappel met rundergehakt

met gegrilde groenten en chimichurri



30-40min



2 personen

Chimichurri is de trots van Argentinië. De verse kruidensaus van peterselie, oregano, knoflook en chilipeper past perfect bij de gebakken zoete aardappel en het gekruide gehakt. En als je nog chimichurri overhebt, smaakt het ook fantastisch op een belegd broodje of in een salade.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 250g cherrytomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 Thaise chilipeper
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje gedroogde oregano
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan of koekenpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 851kcal, vet 59.6g,
koolhydraten 44.6g, eiwit 29.7g



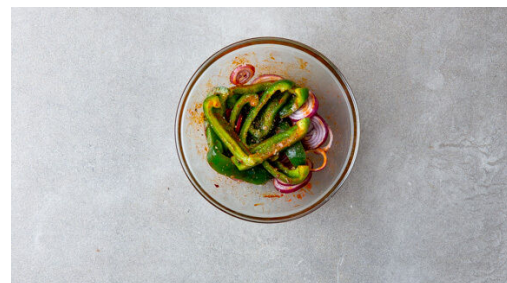
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **zoete aardappels** en wrijf de **helften** rondom in met 1el olijfolie. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, prik in met een vork en bestrooi de snijvlakken met een snuf zout. Rooster de **aardappels** 20-30min in de oven. Voeg in de laatste ca. 5min de **cherrytomaten** toe.



4. Chimichurri maken

Halveer de **chilipeper** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Pel de **knoflook**. Houd wat **peterselieblaadjes** achter voor de garnering en doe de **rest incl. steeltjes** in een hoge (maat)beker met de **helft van de chili** (of meer), de **knoflook**, **achtergehouden uienringen**, **1tl oregano**, **2el olijfolie** en **1el azijn**. Pureer glad en breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Hussel de **paprika** en **ui** om met 1el olijfolie, **½-1tl paprikapoeder** (of meer naar smaak) en een snuf peper en zout.



5. Gehakt rul bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Breng op smaak met de **helft van de kruidenmix** (of meer naar smaak) en een snuf peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Houd **2 uienringen** apart en doe de **rest** met de **paprika** in de pan. Gril 3-5min zonder te bewegen, schep om en gril nog eens 3-5min, tot de **groenten** mooie grillstrepen hebben. Neem de pan van het vuur. **Tip:** als je geen grillpan hebt, kun je ook een normale koekenpan gebruiken.



6. Afmaken & serveren

Verdeel de **zoeteaardappelhelften** over de borden, snijd de snijvlakken in de lengte in en trek de **aardappels** een beetje open. Verdeel het **gehakt**, de **gegrilde groenten** en de **cherrytomaten** over de **aardappels**. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en serveer met de **chimichurri**.