

DINNERLY



Zoete aardappel-bowl met crème fraîche met kikkererwten en bonte groente



20-30min



2 personen

Deze bowl met groente en aardappel is heerlijk bont gekleurd. En hij biedt ook nog eens een enorm scala aan smaken en texturen: je kruidt zachte zoete aardappelen en krokante kikkererwten met komijn en koriander. Die leg je op een bedje van ingelegde paprika en knapperige spinazie. Dan maak je er nog een romige saus van crème fraîche bij – en het kleurrijke culinaire vuurwerk kan beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische kikkererwten
- 2 zoete aardappels
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 paprika
- 1 kuipje crème fraîche ²
- 100g babypinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el mayonaise ¹
- ½tl honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 900kcal, vet 58.5g, koolhydraten 72.2g, eiwit 13.4g



1. Zoete aardappel snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Snij de **zoete aardappels mét schil** in partjes van ca. 1cm dik.



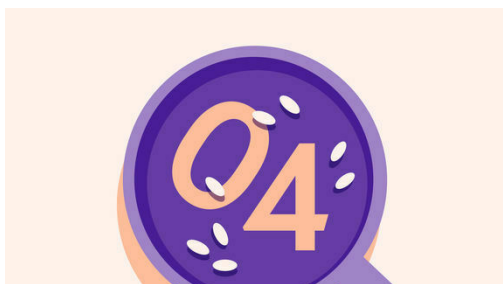
2. Groente bakken

Meng de **zoete aardappel** en **kikkererwten** met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en een ½tl peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 17-20min in de oven, tot ze knapperig en bruin zijn.



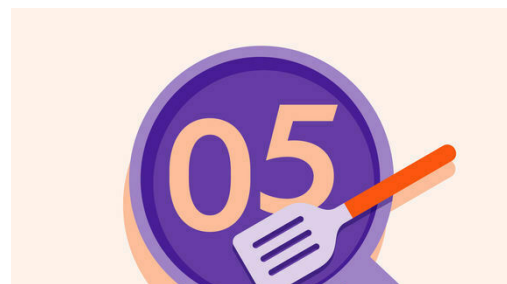
3. Paprika inleggen

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng de **paprika** met 2el azijn en een snuf peper, zout en suiker. Schep goed om en zet opzij.



4. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij grof. Maak een **saus** van de **crème fraîche**, 2el water, 1el mayonaise, ½tl honing en de knoflook. Voeg evt. nog wat water toe als de **saus** te dik wordt. Roer er tenslotte ½tl peper door en voeg naar smaak nog wat extra honing toe.



5. Afmaken en serveren

Giet de **ingelegde paprika** boven een kom af in een zeef, zodat je het vocht opgevangt. Maak een **dressing** van dit vocht en 2el olijfolie en meng met de **spinazie**. Verdeel de **spinazie**, **zoete aardappel**, **kikkererwten** en **paprika** over borden en bedruppel met de **saus**.



6. Knapperige snack

Vind je de geroosterde kikkererwten in dit gerecht ook zo lekker? Je kunt ze ook eens afzonderlijk maken en lekker snacken op de bank – een fijne afwisseling voor een bakje chips!