

DINNERLY



<650kcal Gevulde zoete aardappel met avocado

en paprika met Mexicaanse kruiden



40-50min



2 personen

Zoete aardappel én avocado komen beide uit Zuid-Amerika, en vandaag combineren we deze oude vrienden op een wel heel fijne manier. Gevulde zoete aardappel met flink gekruide avocado en paprika, gecombineerd met gedroogde Mexicaanse kruiden én verse koriander. Dat wordt lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 avocado
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 10g verse koriander
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

ALLERGENEN

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 467kcal, vet 24.1g, koolhydraten 50.5g, eiwit 9.0g



1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Prik met een vork gaatjes in de schil van de **zoete aardappels** en leg ze dan op een bakplaat met bakpapier. Rooster 40-50min in de oven, tot de **aardappel** zacht is (zie ook **stap 6**).



2. Avocado voorbereiden

Snij de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Lepel het **vruchtvlees** uit de schil en prak het met een vork fijn. Kruid de **avocado** met een snuf zout en 1tl azijn. Hak de **amandelen** grof en snij de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in grote blokjes. Pel de **ui** en snipper 'm grof. Pel 2 tenen knoflook en snij grof.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **paprika, ui** en knoflook toe met de **kruidenmix**, roer door en bak 6-8min, tot de **groente** zachter wordt. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Haal de **zoete aardappels** uit de oven. Snij een diep kruis in de **aardappels** en duw ze een stukje open. Vul de **zoete aardappels** met de **paprika**, garneer met **avocado** en bestrooi met de **amandelen** en **koriander**.



6. Snelle tip

Is geduld niet je sterkste kant en is 40-50min baktijd dus veel te lang? Bereid de zoete aardappels dan in de magnetron! Prik met een vork gaatjes in de schil, leg de aardappels op een bord en verwarm ze 5-7min op de hoogste stand in de magnetron. Bak ze daarna nog 10-15min in de oven, zodat de schil mooi bruin wordt.