

DINNERLY



<650kcal Tortilla's met zoete aardappel met ingelegde ui en een rokerige yoghurtdip



20-30min



2 personen

Aardappels klinken als iets typisch voor de Lage Landen, maar ze komen oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, waar ze 8000 jaar geleden al verbouwd werden. In de 16e eeuw begon de knol aan zijn wereldtour en hij is nu overal populair. De zoete aardappel die we vandaag gebruiken ziet prachtig oranje, wat goed staat bij de verschillende kleuren van de paprika, de ingelegde ui en de knoflook-yoghurtdip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 1x tortilla's¹
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 603kcal, vet 18.3g, koolhydraten 88.5g, eiwit 15.1g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in blokjes van ca. 1cm en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Meng de **aardappel** met 1el plantaardige olie, ½tl **gerookt paprikapoeder** en een snuf peper en zout. Bak 12-20min in de oven tot de **aardappelblokjes** gaar en knapperig zijn. Hussel halverwege goed om.



2. Groente bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Meng met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **paprika** na 5min baktijd op de **aardappel** in de oven, samen met 1 ongepelde teen knoflook. Bak mee tot de **aardappel** klaar is.



3. Ui inleggen

Pel de **ui** en snij 'm in heel dunne ringen. Los een flinke snuf zout en suiker op in 2el (witte) azijn en 4el water. Roer de **ui** hierdoor en zet opzij om in te trekken.



4. Tortilla's opwarmen

Haal de **groente** uit de oven. Wikkel **4 tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze in ca. 4min op een ovenrek in de oven. **Tip:** je kan ook een pan gebruiken. Verhit hiervoor een droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** een voor een zo'n 30sec per kant.



5. Dip maken en serveren

Pel de knoflook (pas op, heet!) en prak fijn met een vork. Roer de knoflook, een **flinke snuf paprikapoeder** en wat peper en zout door de **yoghurt**. Proef en voeg evt. nog wat **paprikapoeder** toe. Besmeer de **tortilla's** naar smaak met de **yoghurtdip** en verdeel de **zoete aardappel** en **paprika** erover. Garneer met de **ingelegde ui** en de **rest van de yoghurtdip**.



6. Bring on the restjes!

Tortilla's zijn een goede kans om restjes op te maken. Heb je groente in de koelkast liggen waar je niks meer mee doet? Snij ze in blokjes of reepjes en rooster ze lekker mee in de oven.