



Gepofte zoete aardappel met tofu en maïs

met gebakken uienringen en guacamole



20-30min



2 personen

Aardappels poffen is eenvoudiger dan je denkt. En veelzijdig ook, want naast alle manieren waarop je ze kunt vullen, kun je ook alle kanten op met de kooktechniek. Zo kun je een aardappel poffen op de BBQ, in de oven en zelfs in de magnetron. Vandaag pof je jouw aardappels gewoon in de oven en je vult ze met krokant gebakken tofu en maïs, gebakken uienringen, guacamole en koriander.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 blok biologische tofu ⁴
- 1 blik maïs
- 40ml BBQ-saus ^{1,3}
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 ui
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem ²
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Selderij (1), Gluten (2), Mosterd (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 43.4g, koolhydraten 75.3g, eiwit 21.6g



1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels** in de lengte doormidden en prik ze rondom ca. 1cm diep in met een vork. Leg de **zoete aardappels** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met bakpapier en rooster 15-20min in de oven, tot de **aardappels** een beetje zacht zijn, maar nog niet helemaal gaar.



4. Zoete aardappels vullen

Draai de **zoete aardappels** voorzichtig om op de bakplaat en vul ze met de **tofu-maïsvulling**. Bak nog 8-12min in de oven. Veeg de koekenpan schoon, we gebruiken 'm zo weer.



2. Vulling voorbereiden

Verkruimel de **tofu**. Giet de **helft van de maïs** af in een zeef en laat uitlekken. **Tip:** gebruik de **rest van de maïs** bv. in een salade.



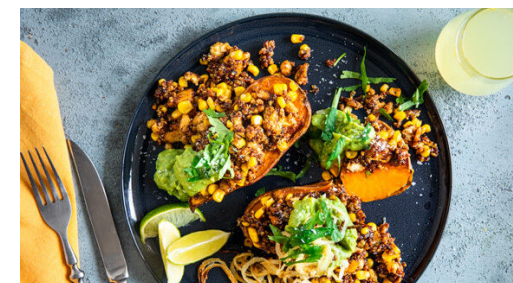
5. Ui roosteren

Pel de **ui** en snijd 'm in hele dunne ringen. Haal de **uienringen** los van elkaar. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en fruit de **ui** in 1-2min glazig. Voeg 1el bloem toe en bak tot de **uienringen** goudgeel kleuren. Verdeel ze over een tweede bakplaat en bak 4-6min in de oven.



3. Vulling maken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **tofu** in ca. 5min krokant. Breng op smaak met de **BBQ-saus naar wens**, 1tl azijn en 1tl suiker. Proef en breng verder op smaak met **1tl kruidenmix** en peper en zout. Roer de **maïs** erdoor.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Serveer de **guacamole** met de **geroosterde uienringen** bovenop de **zoete aardappels**. Bestrooi met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.