



Kruidige bonenstoof met paprika

en gebakken zoete aardappels



20-30min



2 personen

Als het buiten koud en fris is, heb je een warme stoofpot nodig die je van binnen echt verwarmt. Vandaag neemt onze heerlijke chili met paprika en bruine bonen die taak op zich. Erbij gebakken zoete aardappelpartjes en een romige dip met limoen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1 limoen
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- citroenpers
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

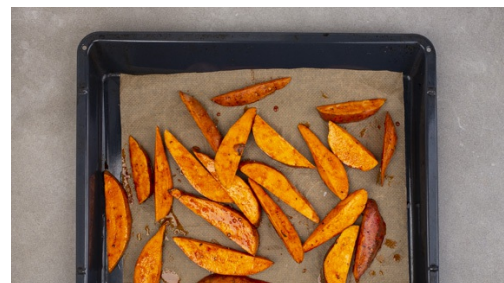
Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 35.4g, koolhydraten 84.8g, eiwit 16.1g



1. Aardappel voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel** in partjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



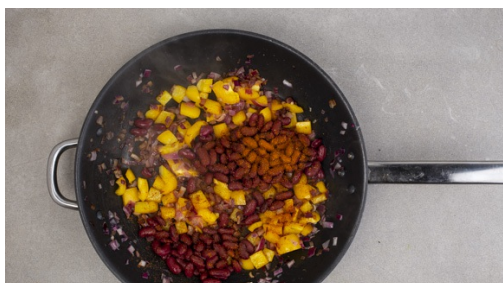
2. Aardappel roosteren

Meng **1tl paprikapoeder** met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Hussel de **aardappels** ermee om en rooster 20-25min tot de **aardappels** gaar en goudbruin zijn.



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Vang bij het afgieten van de **bonen** de **vloeistof** op.



4. Chili starten

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika**, **ui** en de **knoflook** 2-3min tot de **groenten** iets zachter zijn. Voeg de **bonen** met de **tex mex-kruiden** toe en bak 6-8min op matig vuur. Schenk de **helft van de bonenvloeistof** erbij. Voeg evt. meer toe als je de **stoof** te droog vindt.



5. Chili op smaak brengen

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Roer het **limoensap** en **1el crème fraîche** door de **chili** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Meng de **limoenrasp** met de **rest van de crème fraîche** en breng de **dip** op smaak met een snuf zout.



6. Serveren

Serveer de **bonenstoof** met de **zoete aardappelpartjes** en geef de **dip** en **limoenpartjes** erbij.