



Kruidige bonenstoof met paprika

met gebakken zoete aardappel en limoenyoghurt



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 yoghurt 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 Mexicaanse kruiden
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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.

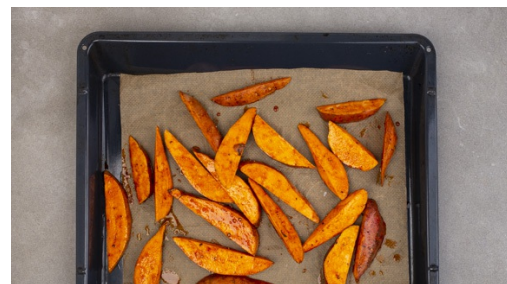
Voedingswaarde per portie

calorieën 736kcal, vet 20.3g, koolhydraten 107.2g, eiwit 23.3g



1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (of 200°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in de lengte doormidden en dan in smalle partjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier.



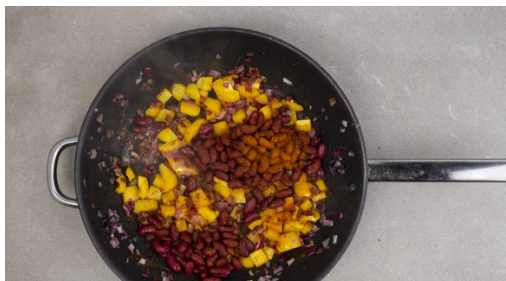
2. Aardappels roosteren

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



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel de **uien** en de **knoflook** en hak ze fijn. Giet de **bonen** af en vang hierbij het **vloeistof** op.



4. Chili starten

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika, ui** en de **knoflook** 2-3min, tot de **groente** iets zachter is. Voeg de **bonen** met de **Mexicaanse kruiden** toe en laat 6-8min zachtjes koken op middelhoog vuur. Roer de **helft van de bonenvloeistof** door de **chili**, voeg als het nodig is meer **vloeistof** toe.



5. Chili afmaken

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



6. Serveren

Servere de **bonenchili** met de **zoete aardappelpartjes** en geef de **dip** en **limoenpartjes** erbij.