

Gevulde zoete aardappel met chili con carne

Week 17

Menugang:	Hoofdgerecht
Benodigde tijd:	60 minuten (waarvan 45 minuten oven) 30 minuten (waarvan 8 minuten magnetron)
Aantal personen:	4 personen

Ingrediënten

- 4 middelgrote zoete aardappels
- 1 paprika
- 200 gr rundergehakt
- 1 eetl. zonnebloemolie
- Klein blikje tomatenpuree
- 140 gr maïs uit blik
- 125 gr kidneybonen uit blik
- 400 gr tomatenblokjes uit blik
- 1 eetlepel kruidenmix chili con carne
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 125 gr zure room (light)
- Guacamole
- Peterselie
- Peper en snufje zout

Bereidingswijze

1. Was de zoete aardappels en dep ze droog.
2. Pof ze in de oven door ze op een bakplaat te leggen en ze 45 minuten op 200 graden te bakken en af en toe om te draaien. Je kunt ze ook in de magnetron in een afgesloten kom poffen in 8 minuten.
3. Hak ondertussen de rode ui en knoflook fijn en fruit aan in een pan met een beetje olie.
4. Snijd de paprika in blokjes en bak mee.
5. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
6. Voeg de chili con carne kruiden toe samen met de tomatenpuree en tomatenblokjes.

7. Laat de bonen en maïs uitlekken en voeg toe aan de chili con carne.
8. Laat het mengsel 10 minuutjes pruttelen
9. Snijd de zoete aardappels net niet helemaal open, vul ze met het chili con carne mengsel.
10. Breng op smaak met peper en snufje zout.

Serveertip:

11. Serveer ze met wat zure room en guacamole en garneer eventueel met peterselie.

Variatietips:

- Liever vegetarisch, vervang rundergehakt door vegetarisch gehakt
- In plaats van chili kruidenmix 1 theel van de volgende kruiden: komijn, gerookte paprikapoeder, cayennepeper, zwarte peper.
- Een goede vervanger van zure room is magere kwark.
- Guacamole is ook zelf te maken: meng 1 gesnipperde rode peper, 1 teen knoflook, ½ theelepel zout, 2 avocado's, sap van een limoen, 1-2 eetlepels volle yoghurt.

