



Mexicaanse loaded zoete aardappel

met avocadotopping en koriander

Je bestelt een 'loaded iets' meestal in een restaurant bij een borrel. Hier de gezonde variant - met loaded veggies - die je gezellig thuis kunt opeten: zoete aardappel, met paprika, knapperige mais en zwarte bonen. Erbij een smeuiġe avocadotopping om in te dopen of erdoor te roeren of erover heen te drizzelen. Alles mag.

35 min | 753 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	200	500	700	900
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Jalapeño peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1	2
Soja yoghurt	g	75	150	225	300
Koriander	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Zwarte bonen	g	100	200	300	390
Mais	g	100	200	300	390

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Citroensap of azijn	el	1	1	2	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een ruime ovenschaal. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes (schillen mag, maar hoeft niet). Was de paprika en jalapeño, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes of snijd klein. Doe alles in een kom en hussel olijfolie, de helft van de Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper erdoor. Spreid uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten bovenin de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruin resultaat (hou de oven dan goed in de gaten zodat het niet verbrandt).
3. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit. Prak de avocado met de (plantaardige) yoghurt, citroensap, de overgebleven Mexicaanse kruiden, de helft van de koriander en olijfolie tot een smeulige saus. Voeg eventueel een beetje vocht toe om het romiger te maken. Pel de knoflook, pers erboven uit en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Spoel de zwarte bonen en mais in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en schep door de geroosterde zoete aardappel. Verdeel de avocadotopping en de overgebleven koriander erover.

Tip: Je kunt natuurlijk ook kiezen om de avocado niet te pureren maar in blokjes te snijden en over het gerecht te strooien. Maak dan van de soya yoghurt een lekker sausje voor erover.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

