

---

## Gevulde zoete aardappels

met gehakt en knapperige slaw



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- gele paprika
- sinaasappel
- rode ui
- rodekoolreepjes
- geraspte jong belegen kaas <sup>7</sup>
- teen knoflook
- tomaten
- Barbossas Caribbean Kitchen Spice Blend
- rundergehakt
- zoete aardappel

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- oven

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



### 1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Schrob de **zoete aardappels** onder de kraan schoon en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Rooster de **zoete aardappels** 20min in de oven.



### 4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan opnieuw op middelhoog vuur en bak de **paprika**, **fijngehakte ui** en **knoflook** met de **rest van de spice mix** al roerend 4-5min totdat de **groenten** zachter zijn. Halveer de **tomaten**, verwijder de pitjes en hak de **tomaten** in stukjes. Voeg de **tomatenstukjes** met het **gehakt** en een scheutje water aan de pan toe. Kook totdat het water is verdampt.



### 2. Gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 1el olijfolie toe. Voeg het **gehakt** met de **helft van Barbossas kitchen spice mix** en een flinke snuf zout en peper toe. Bak het **gehakt** in 4-5min bruin. Schep het **gehakt** uit de pan en zet opzij.



### 5. Slaw maken

Doe de **uienringen** en **rodekoolreepjes** in een kom en pers de **sinaasappel** erboven uit. Voeg 2el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout en peper toe. Roer flink door en kneed evt. met je handen zodat de **rodekoolreepjes** iets zachter worden.



### 3. Groenten voorbereiden

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in grove stukken. Halveer en pel de **ui**. Hak **een helft** fijn en snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** grof.



### 6. Zoete aardappel vullen

Neem na 20min de **aardappels** uit de oven en snijd ze in de lengte open. Schep er wat **vrucht vlees** uit en roer dit door het **gehakt**. Vul de **aardappels** met het **gehaktmengsel** en bestrooi ze met de **kaas**. Rooster de **aardappels** nog 5min in de oven tot de **kaas** gesmolten is en **aardappels** gaar zijn. Serveer de **gevulde aardappels** met de **rest van het gehakt** en de \_...