

Zoete Aardappel



Bijgerecht

aardappel

2 personen

Land: Mexico

Bereiding: 35 minuten + 60 minuten wachttijd

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 2 middelgrote zoete aardappels
- 2 el kokosolie
- Evt. 2 teentjes knoflook
- 1 tl zeezout
- 1 avocado, 1 limoen, uitgeperst,
- handvol koriander, 150 ml ongezoete kokosmelk
- zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Was de aardappels en snijd eventuele donkere stukje eruit. Je hoeft ze niet te schillen.

2. Snijd de aardappels in lange repen en week ze 30 minuten tot een uur in koud water. Zo verwijder je het zetmeel en worden je frieten knapperiger. En dat is wat we willen!
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Spoel de frieten een paar keer om en droog af met een theedoek. Smelt de kokosolie op laag vuur. Doe de frieten in een kom en giet de kokosolie erover. Meng het goed.
5. Leg de frieten verspreid op een met bakpapier beklede bakplaat. Strooi het zeezout erover en leg evt. de knoflook ook op de bakplaat. Zet de plaat 20-35 minuten in de oven. Hussel halverwege de frietjes zodat alle kanten goed gebakken worden.
6. Doe avocado, limoensap, koriander, kokosmelk en zout in blender of keukenmachine en maak een sausje voor bij de friet

Tenslotte

De zoete aardappel of bataat is een plant uit de windefamilie. De zoete aardappel is een zetmeelhoudende knol, een verdikking van de wortels. Het staat op de zevende plaats op de lijst van belangrijkste voedselgewassen in de wereld, en op de vijfde plaats in ontwikkelingslanden, na rijst, tarwe, maïs en cassave. Zoete aardappel is geen aardappel, maar een groente, die past in een koolhydraatarm of paleodieet. Voor **Gepofte Zoete Aardappel met maïs** verwarm je de oven voor op 175 graden. Was 4 zoete aardappelen goed schoon zodat er geen aarde meer op zit. Plaats iedere zoete aardappel op een stuk aluminiumfolie en besprenkel deze met wat olijfolie en een beetje zout. Verpak de aardappelen (strak) in het aluminiumfolie en prik in iedere aardappel wat gaatjes door de folie heen. Bak de aardappel 1 uur in de voorverwarmde oven. Prik er met een vork in om te kijken of de aardappelen gaar zijn. Als dit makkelijk gaat zijn ze klaar. Snijd 250 gr champignons door vieren en bak deze goud bruin in wat olijfolie. Maal 100 gr zongedroogde tomaatjes fijn met een staafmixer of in de keukenmachine. Kook 4 maiskolven 10 minuten in ruim water met een snufje zout. Rooster de maiskolven na die 10 minuten rondom gaar op de BBQ of grillpan. Maak een mengsel van een scheutje olijfolie, citroensap en zout. Besprenkel de maiskolven als ze gaar zijn in met dit mengsel. Maak het gerecht op. Vul de gepofte zoete aardappels als volgt: snijdt de zoete aardappel doormidden. Breek vervolgens de mozzarella in brokjes en plaats deze in de aardappel met daarop wat gebakken champignons en één eetlepel tomatentapenade. Snijd 1 bosje lente ui in lange reepjes en halveer 50 gr olijven en plaats deze op de tapenade. Maak de aardappel af met een paar blaadjes basilicum. Tot slot **Zoete Aardappelpuree**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg 6 afgespoelde zoete aardappelen op een vel bakpapier en bak 1 uur of tot ze zacht zijn. Haal uit de oven en laat enigszins afkoelen. Snijdt de aardappelen aan de bovenkant open en schep voorzichtig het vruchtvlees uit de aardappelen en doe het vruchtvlees tot een middelgrote kom, houdt het velletje van de zoete aardappel heel! In een andere kom, doe je 4 el bruine suiker, 4 el boter, ½ tl kaneel, ¼ tl nootmuskaat ¼ tl gemberpoeder en 100 gr roomkaas en pureer met een vork of rubber spatel. Voeg het boter en roomkaas mengsel aan de zoete aardappelpuree toe en roer goed met een spatel. Doe de puree terug in de aardappelschillen en leg ze op een ovenplaat bedekt met bakpapier. Bak gedurende 15 minuten op 200 graden of tot ze goudbruin zijn.