

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
500 gr zoete aardappel
200 gr kipfilet
2 paprika's
1 ui
100 ml Griekse yoghurt
2 teentjes knoflook
30 gr tomatenpuree
1 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
10 ml olijfolie
optioneel: verse peterselie

GEVULDE ZOETE AARDAPPEL

Bevat per portie: Kcal: 540 | Eiwit: 28,4 gr | Koolhydraten: 74,2 gr | Vet: 15,8 gr | Vezels: 7,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 190 graden.
• Boen de aardappels goed schoon en dep ze droog. Wrijf de aardappels in met een beetje olijfolie en prik er rondom enkele gaten in met een vork.
• Pak de aardappels per stuk in met aluminiumfolie en pof ze in 45 minuten gaar.
• Snij ondertussen de kipfilet in blokjes en bestrooi met wat peper en zout.
• Hak de knoflook fijn, snipper de ui en snij de paprika's in blokjes.
• Verhit een scheutje olie in een koekenpan bak de kip op hoog vuur goudbruin en gaar. Doe de kip op een bord en dek af met aluminiumfolie.
• Verhit weer een klein scheutje olie in de pan en fruit daarin de ui, knoflook, paprikapoeder en komijnpoeder een paar minuten aan.
• Voeg de tomatenpuree en paprika toe en bak dit nog een paar minuten mee.
• Voeg op het laatst de kip weer toe en roer alles goed door. Proef even en voeg naar smaak peper, zout, paprika- en komijnpoeder toe.
• Haal de zoete aardappels uit de oven, pak ze uit en snij ze open.
• Verdeel het mengsel van groente en kip over de aardappels.
• Doe op elke aardappel een schepje Griekse yoghurt en garneer met wat peper en verse peterselie.

TIPS EN TRICKS

• Heb je hele grote aardappels (zwaarder dan 150 gr per stuk) houd dan 50 minuten aan voor het poffen. Heb je kleine aardappels (rond de 100 gr per stuk) houd dan 35 minuten aan.