

# GEVULDE ZOETE AARDAPPEL

## hoofdgerecht



## Ingrediënten

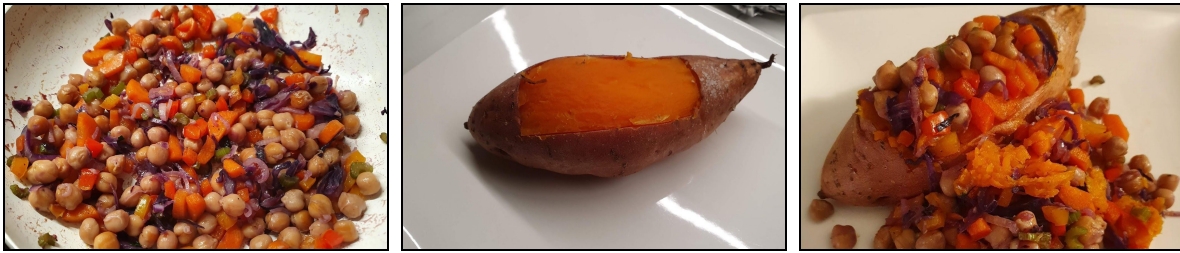
- Ui
- Knoflook
- Zoete aardappel
- Kikkererwten
- Paprika, rood en geel
- Bleekselderij
- Wortel
- Rode kool
- Verse koriander

\* Je kan uiteraard ook andere groente gebruiken die je lekker vindt.

## Bereiding

- Was en boen de zoete aardappel goed schoon.
- Kook deze met schil ongeveer 10 minuten en verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd alle andere groenten in blokjes.
- Haal de zoete aardappel uit het water en smeer deze in met olie, strooi er wat zout overheen en prik er met een vork aan de bovenkant gaatjes in.
- Zet de zoete aardappel voor 30 minuten in de oven.
- Bak alle overige groente in de koekenpan.
- Als de zoete aardappel klaar is, snij je de bovenkant eraf, hol de zoete aardappel met een lepel uit en meng dit door je groenten.

• Bron: Naar eigen idee



## Tip

Gebruik in plaats van de kikkererwten, linzen of bonen. De stevigheid van de bonen smaakt erg lekker samen met de zachtheid van de zoete aardappel.

## Ingrediënten informatie

Zoete aardappelen, ook wel bataat genoemd, zijn de laatste jaren enorm in populariteit gestegen. Net zo veelzijdig als de gewone aardappel, maar dan een stuk zoeter. Er bestaan verschillende rassen, waarvan de roze bataat (met wit vruchtvlees) en oranje bataat (met oranje vruchtvlees) de bekendste zijn. De zoete aardappel is geen familie van de aardappel (en behoort dus ook niet tot de nachtschaden) en telt als groente-inname.

Zoete aardappels zijn een goede bron van vezels. Ze bevatten meer vezels dan de gewone aardappel. Het eten van voldoende vezels is belangrijk voor een goede spijsvertering en de gezondheid van je darmen.

Het nutriëntenprofiel van kikkererwten is indrukwekkend. Ze bevatten een bescheiden hoeveelheid calorieën, met 46 calorieën per portie van 28 gram. Ongeveer 67% van deze calorieën komt uit koolhydraten en de rest komt uit eiwitten en een beetje vet (1). Kikkererwten bevatten ook een reeks vitamines en mineralen en aardig wat vezels en eiwitten.

De eiwitten en vezels in kikkererwten kunnen ervoor zorgen dat je je eetlust beter onder controle houdt. Eiwitten en vezels vertragen allebei de spijsvertering en dragen bij aan een vol gevoel.

Kikkererwten zijn een uitstekende bron van eiwit. Dit heeft een reeks gunstige gezondheidseffecten, variëren van gewichtsbeheersing tot botgezondheid. Het is een prima keuze voor mensen die geen dierlijke producten eten.

Bron: [AHealthyLife](#)