

BIJGERECHTEN

Maak je hoofdgerecht af met een frisse salade, romige zoete aardappel of Hollandse groenten op hun best.

Lekkers voor erbij

106
P.P.

Gepofte zoete aardappel met zure room

4 personen makkelijk
15 min. + 40 min. oventijd
 vegetarisch

- 4 middelgrote zoete aardappelen
- 125 g zure room
- 1 el mierikswortel (potje 140 g Kühne)
- 2 lente-uitjes
- 1/3 bakje bieslook
- aluminiumfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de aardappelen schoon en prik er een paar gaatjes in met een vork. Verpak ze in aluminiumfolie en pof de aardappelen in ca. 40 min. zacht en gaar. Als je er een vork makkelijk in kunt prikken, zijn ze goed.

2. Roer de zure room los met de mierikswortel. Snijd de lente-ui in schuine ringetjes en de bieslook fijn. Neem de aardappelen uit de oven en verwijder de folie. Snijd de aardappelen in de lengte open en duw ze een beetje open. Verdeel de room erover, bestrooi met lente-ui, bieslook en peper naar smaak.

VOEDINGSWAARDEN P.P.:
KCAL 218 VET 7 G (4 G VERZADIGD),
35 G KOOLHYDRATEN
(10 G SUIKERS), VEZELS 4 G,
EIWIT 3 G, 0,2 G ZOUT

