

MIJN JACHTSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

500 gr mager runder- of kipgehakt
1 rode ui gesneden
1 rode puntpaprika gesneden
1 dunne prei in ringetjes
1 kleine winterwortel gehalveerd
en in dunne plakjes gesneden
2 eetlepels tomatenpuree
100 ml water (om smeugig te
maken)
800 gr zoete aardappel in blokjes
gemalen komijn (Djinten) naar
smaak
Chili vlokken naar smaak
zout en peper naar smaak
1 á 2 knoflookteentjes fijngenhakt
(mag naar smaak)
Vers gemalen nootmuskaat
olijfolie om in te bakken
Verse platte peterselie om te
garneren, grof gehakt

WAT MOET JE DOEN:

Zet de zoete aardappel op met een beetje zout, kook tot gaar, pureer en breng op smaak met nootmuskaat. Doe de olie in een antiaanbakpan, voeg het gehakt toe en bak (rul) tot het gaar is. Doe daarna de ui, prei, wortel, knoflook en de paprika in de pan en bak mee tot beetgaar op middelhoog vuur. Roer daarna de tomatenpuree erdoor en het water, en laat nog 5 minuten op laag vuur sudderen, zodat er een smeugige massa ontstaat. Breng op smaak met zout en peper. Doe een flinke schep op bord en schep de zoete aardappelpuree er bovenop. Besprenkel met de komijn en de chili vlokken naar smaak. Garneer met de verse peterselie.
NB: Voor 4 porties

