



KOKEN MET EEN BUDGET

Gevulde zoete aardappels met ei

HOOFDGERECHT

🕒 20 + 20 + 10 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 2 middelgrote zoete aardappels
- 🛒 2 eieren
- 🛒 ½ paprika
- 🛒 ½ bosui
- 🛒 snuf peper en zout
- 🛒 ½ avocado
- 🛒 ½ el limoensap
- 🛒 verse peterselie (optioneel)

MATERIAAL: ovenschaal of bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200° C.
2. Boen de zoete aardappels schoon.
3. Prik gaatjes in de zoete aardappels met een vork of prikker.
4. Pof de zoete aardappels beetgaar.
5. Dit kan door ze ca. 40 minuten op 200°C in de oven te leggen (kan ook een dag van tevoren), maar je kunt ze ook 8 tot 10 minuten in een afgesloten kom of schaal verwarmen in de magnetron.
6. Controleer met een prikker of ze gaar zijn vanbinnen.
7. Snijd dan de zoete aardappels aan de bovenkant iets open en leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat.
8. Hol ze iets uit zodat er een kuiltje ontstaat voor het ei en zorg dat dit er niet uit kan lopen.
9. Bestrooi de zoete aardappels aan de binnenzijde met peper en zout.
10. Snijd de paprika in kleine blokjes en de bosui in ringetjes.
11. Verdeel hier een beetje van in de zoete aardappel.
12. Breek hier een ei in en bestrooi met wat extra paprika, bosui, peper en zout.
13. Zet de zoete aardappels ca. 20 minuten in de oven tot de eieren gestold zijn.
14. Houd je van een zachte eidooier, houd dan een iets kortere oventijd aan en wil je juist een harde dooier dan iets langer.
15. Verwijder de pit en schil van de avocado en prak het vruchtvlees fijn.
16. Doe in een kommetje en voeg het limoensap, peper en zout toe en meng door elkaar.
17. Schep hoopjes van de avocadopuree op de gevulde zoete aardappels met ei en garneer eventueel met wat peterselie.

TIP 1: Houd je van pittig? Bestrooi de eieren dan met wat chilivlokken.

TIP 2: Ook lekker met wat gebakken bacon.



Bron: leukerecepten.nl