



Gevulde zoete aardappel met chili con carne

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 2 middelgrote zoete aardappels
- 🍷 ½ paprika
- 🍷 100 g gehakt
- 🍷 ½ klein blikje tomatenpuree
- 🍷 70 g maïs uit blik
- 🍷 65 g kidneybonen uit blik
- 🍷 200 ml gezeefde tomaten
- 🍷 ½ el kruidenmix chili con carne, zie recept chili con carne
- 🍷 ½ rode ui
- 🍷 1 teen knoflook
- 🍷 65 g zure room
- 🍷 guacamole
- 🍷 peterselie om te garneren

MATERIAAL: bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Was de zoete aardappels en dep ze droog.
2. Pof ze in de oven door ze op een bakplaat te leggen en ze 45 minuten op 200°C te bakken en af en toe om te draaien.
3. Je kunt ze ook in de magnetron in een afgesloten kom poffen in 8 minuten.
4. Hak ondertussen de rode ui en knoflook fijn en fruit aan in een pan met een beetje olie.
5. Snijd de paprika in blokjes en bak mee.
6. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
7. Voeg de chili con carne kruiden toe en de tomatenpuree en tomatenblokjes.
8. Laat de bonen en maïs uitlekken en voeg toe aan de chili con carne.
9. Laat het mengsel 10 minuutjes pruttelen.
10. Snijd de zoete aardappels net niet helemaal open, vul ze met het chili con carne mengsel.
11. Serveer ze met wat zure room en guacamole en garneer eventueel met peterselie.

BRON: leukerecepten.nl

