



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL MET KIKKERERWTEN EN DRAGONSAUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 zoete aardappelen
- 4 laurierblaadjes
- 200 g kikkererwten
- 1 bakje van 250 g boschampionns
- enkele takjes rucola
- 60 g light mayonaise
- 40 g magere witte yoghurt
- 20 g mosterd
- een teentje knoflook
- enkele takjes verse dragon
- een handje verse kervel
- een sjalot
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 220° C.
- Was de zoete aardappelen, maak er bovenaan een inkeping in en steek er een laurierblaadje in.
- Zet de aardappelen gedurende 50 minuten in een voorverwarmde oven op 220° C.
- Was de boschampignons, snij ze in plakjes en stoof ze gaar.
- Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze toe aan de champignons.
- Stoof nog even verder onder voortdurend omroeren.
- Haal de aardappelen uit de oven, haal de laurierblaadjes er uit, maak de inkeping groter en verdeel de champignon-kikkererwten mengeling over de 4 aardappelen.
- Meng de light-mayonaise met de magere witte yoghurt en de mosterd.
- Pers het teentje knoflook uit en voeg toe aan de saus.
- Pel de sjalot en snij deze zeer fijn.
- Pluk de blaadjes van de takjes dragon en snij deze fijn.
- Was de kervel en snij deze eveneens fijn.
- Voeg de fijngesneden sjalot, dragon en kervel toe aan de saus en roer goed onder mekaar.
- Breng de saus op smaak met peper en zout en schep een lepel over elke aardappel.
- Werk af met enkele takjes kervel die je op de dragonsaus legt.
- Neem een grote schotel waarop je als bodem wat rucola legt.
- Leg de gevulde gepofte zoete aardappelen op de rucola-schotel en dien op.
- Laat het smaken!