

ZOETE AARDAPPEL MET PAKSOI

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Insulinebalans, goed voor darmflora, boost immuunsysteem

TOELICHTING

Zoete aardappel is heel geschikt om puree van te maken.

Dit gerecht heeft een mooie balans tussen iets zoets (de aardappels), iets zuurs (de zongedroogde tomaten en de azijn) en iets pittigs (de chilivlokken).

Daarbij is de verse paksoi heerlijk knapperig. Zoek even goed naar deze balans als je het gerecht afmaakt. Eet de rest van de dag liever geen koolhydraten meer.

DIT HEB JE NODIG

- 400 g zoete aardappel, geschild en in stukken
- 1 rode ui, gehalveerd en in ringen
- 1 klont ghee of roomboter
- 2 theelepels tijm
- 1 à 2 tenen knoflook, gehakt
- 2 stengels paksoi, in fijne reepjes
- 1 eetlepel gedroogde tomaten, in reepjes
- peper en zout
- enkele draaien chilivlokken uit een molentje
- een scheutje appelciderazijn of balsamicoazijn

ZO MAAK JE HET

Stoom de aardappelen in 20 minuten gaar. Smelt de ghee in een koekenpan en smoor de uien met tijm. Voeg na 5 minuten de knoflook toe en smoor tot de uien zacht zijn. Giet de aardappelen af als ze gaar zijn maar bewaar wat van het vocht. Pureer of stamp tot puree: hij mag wat grof blijven. Voeg zo nodig wat vocht toe. Meng de tomaatjes, het uienmengsel en de rauwe paksoi erdoor. Maak op smaak met chilivlokken, peper & zout en azijn. Garneer met geroosterde pompoenpitten. Ook afgekoeld de volgende dag erg lekker en gezond.

