

# Gebakken zoete aardappel

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 45 minuten

Porties: 2 personen

## Ingrediënten

250 gr zoete aardappel  
1 takje rozemarijn  
snufje zeezout  
kipfilet  
sperziebonen  
2 el olijfolie  
1 el yogonaise

## Voedingswaarden

### per persoon

Energie 512  
Eiwit (g) 36  
Koolhydraten (g) 45  
Vet (g) 16  
Verz. Vet (g) 3  
Vezels (g) 7  
Zout 0,5

*Zoete aardappel is helemaal hip en terecht! De aardappel is lekker gezond en zit bovendien vol vitamine A en C, calcium, magnesium en vezels. Daarnaast heeft hij een ook nog een lagere glycemische index dan de gewone aardappel.*

## Instructies

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de zoete aardappel schoon. Snijd de aardappel in dikke plakken van 2 centimeter. Leg ze op een ovenrooster. Bestrooi ze met 1 el olijfolie, een snufje zeezout en leg er een paar takjes rozemarijn bovenop.
3. Zet de zoete aardappel voor 30 minuten in de oven. Als ze lekker knapperig zijn kan je ze er uit halen en anders mogen ze nog iets langer.
4. Maak ondertussen de sperziebonen schoon en kook ze in 12-16 minuten gaar.
5. Halveer de kipfilets in de lengte en bestrooi met peper en zout. Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de kip in 15 min. bruin en gaar.
6. Zodra de ingrediënten klaar zijn voeg je alle ingrediënten samen op een bord en serveer je deze met 1 el yogonaise, eet smakelijk!



Blijf Gezond  
06-14570762  
info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl