
Recept

Gezonde zoete aardappel met Mexicaanse chili con carne

30 min. + poffen - 4 personen

Ingrediënten

- 4 middelgrote zoete aardappels
- 1 paprika
- 200 gr mager rundergehakt
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 140 gr mais uit blik
- 125 gr kidneybonen uit blik
- 400 ml gezeefde tomaten
- 1 eetlepel kruidenmix chili con carne
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- Avocado
- Lepel magere yoghurt
- peterselie om te garneren



Bereiding

Was de zoete aardappels en dep ze droog. Pof ze in de oven door ze op een bakplaat te leggen en ze 45 minuten op 200 graden te bakken en af en toe om te draaien. Je kunt ze ook in de magnetron in een afgesloten kom poffen in 8 minuten.

Hak ondertussen de rode ui en knoflook fijn en fruit aan in een pan met een beetje olie. Snijd de paprika in blokjes en bak mee. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg de chili con carne kruiden toe en de tomatenpuree en tomatenblokjes. Laat de bonen en mais uitlekken en voeg toe aan de chili con carne. Laat het mengsel 10 minuutjes pruttelen.

Prak de geschilde avocado en voeg een lepel magere yoghurt en wat citroensap toe. Breng op smaak met peper (en een klein beetje zout).

Snijd de zoete aardappels net niet helemaal open, vul ze met het chili con carne mengsel. Serveer ze met de guacamole en garneer eventueel met peterselie.

Bron: leukerecepten.nl, enigszins aangepast door Happy Body 4U

Voedingswaarden p/p	per portie	kcal
Energie		353 kcal
Eiwit	19 gram	76 kcal
Koolhydraten	40 gram	160 kcal
Vet	12 gram	108 kcal