

Smoothie van zoete aardappel en mango

Ingrediënten:

- 2 zoete aardappelen
- 3 citroenen
- 2 rijpe mango's
- 5 dl Biologische yoghurt
- *Optioneel fijne tafelsuiker of honing*



Bereidingswijze:

Pof de aardappelen in aluminiumfolie 50 min. op 200 graden gaar en laat afkoelen. Haal de aardappelen uit de schil en snijd in stukken. Schil de mango, snijd deze in blokjes en pers de citroenen uit. Blender alle ingrediënten tot een gladde smoothie. Wanneer u de smoothie te dik vindt, slap deze dan af met een beetje vruchtensap. Naar smaak kunt u de smoothie iets zoeter maken met suiker of een beetje honing.

Gepofte zoete aardappel met citroen en olijfolie

Ingrediënten 4 personen:

- 4 kleine/ middelgrote zoete aardappelen
- 50 ml olijfolie
- 1 citroen
- zeezout en peper naar smaak



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de aardappelen grondig onder stromend water en droog ze. Prik met een vork op diverse plekken gaatjes in de aardappel. Leg de aardappel op een ovenrooster met een ovenplaat eronder om het vocht op te vangen. Laat de aardappel ongeveer 45-50 min in de oven garen.

Geen tijd?

Prik de aardappels in en plaats 5 minuten in de magnetron. Even draaien en weer 5 minuten op vol vermogen. En gaar! De aardappel is gaar als deze zacht is aan de binnenzijde en krokant aan de buitenzijde, u kunt dit controleren met een vork.

Snijd een kruis in de aardappel met een mesje en maak de opening wat groter. Serveer het op een schaal met olijfolie en rasp a-la-minutede fijne citroenschil, zeezout en zwarte peper erover.

Salade met gebakken gamba, gepofte zoete aardappel, avocado en lente ui

Ingrediënten 4 personen:

- 2 zoete aardappels
- 2 avocado's rijp maar niet te rijp!
- 12 gamba's, gepeld
- 4 tenen knoflook, zonder kern in dunne plakjes gesneden
- 8 lente uitjes, het groen 90% eraf gesneden en schoon
- 1 Hollandse kropsla, gebruik alleen het krokante hart!
- 8 eetlepels olijfolie
- ½ citroen, fijne rasp van de schil en het sap



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pak de zoete aardappels in aluminium folie in en pof ze 50 minuten in de oven. Laat ze daarna afkoelen, snijd ze doormidden en pluk de binnenkant in stukken.

Maak van de citroensap en rasp, rode peper, azijn en de olijfolie een dressing en maak deze glad met een staafmixer. Maak de dressing op smaak met wat peper en zout.

Maak de avocado schoon en snijd hem in grove stukken en marineer deze in de dressing.

Was de sla en maak deze weer goed droog, haal het hart eruit en pluk deze in stukken. De rest van de sla kunt u voor iets anders gebruiken. Snijd de lente uitjes schuin, in stukken van 3 cm. Bak ze in de sojaolie snel mooi bruin, doe er nog wat zout over ze haal ze uit de pan.

Schik alles op een mooie schaal.

Bak de gamba's met de dunne plakjes knoflook in een hete pan en leg die bovenop de salade.

Besprenkel als laatste nog de rest van de dressing over de salade en maak af met wat peper en zout.

Stamppotje van zoete aardappel, raapsteel, scharrelei met Parmezaanse kaas.

Ingrediënten 4 personen:

- 1 kilo zoete aardappels, geschild en in stukken gesneden
- 4/6 bosjesraapstelen, gewassen en grof gesneden
- 1 dl melk
- 50 gram boter of olijfolie
- 4 eieren
- 100 gram Parmezaanse kaas, geraspt

Bereidingswijze:

Kook de aardappels in een pan met water, zorg ervoor dat de aardappels net onder water staan. Voeg wat zout toe aan het kookwater en kook de aardappels in 15- 20 minuten gaar.

Als de aardappels gaar zijn, giet ze dan af en kook ze nog heel even droog in de pan.

Kook ondertussen in een ander pannetje de eieren 5 minuten en pel ze direct.

Verhit in een steelpannetje de melk en de boter.

Pureer de aardappels en voeg de warme melk en boter toe zodat het een mooie puree wordt. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de grof gesneden raapstelen toe aan de puree en roer de helft van de Parmezaanse kaas erdoor.

Snijd de gekookte eitjes in 4^{en} en leg ze op de puree of doe er ze door de puree.

Strooi de rest van de Parmezaanse kaas erover heen.

Direct serveren, eventueel met gebraden koteletjes of krokante kippendijen.



Crème brulee van zoete aardappel, citroen en rode peper

Ingrediënten 4 personen:

- 100 gram zoete aardappelpuree (1 zoete aardappel)
- 250 ml. slagroom
- 70 gram rietsuiker
- 6 eidooiers van grote eieren
- 1 vanillestokje door de lengte, merg eruit schrapen.
- 1 citroen, alleen de rasp
- ¼ rode peper, zonder zaad



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 160 graden. Zet de crème brûlée bakjes alvast in een ovenslede/ovenschaal gevuld met een laagje water.

Verwarm de slagroom, suiker, rode peper en vanille merg en laat even trekken. Niet aan de kook brengen!

Sla in een kom de eidooiers los met een garde en voeg een beetje warme room toe, maak gebruik van een zeefje zodat er geen klontjes in komen. Voeg de citroenrasp toe.

Voeg daarna de rest van de warme room toe samen met de aardappelpuree.

Meng het mengsel voorzichtig goed door elkaar.

Vul nu de crème brûlée bakjes en plaats die in een ovenschaal die u af vult met water tot 1 cm. onder de rand van de bakjes.

Zet de ovenschaal ongeveer 50minuten in de oven tot de massa geheel stevig is. Laat ze afkoelen en zet ze daarna in de koelkast.

Brand ze a- la-minute door er een eetlepel rietsuiker op te strooien, een draai ze even rond zodat het laagje suiker gelijkmatig verdeeld is. Karamelliseer daarna de suiker met een gasbrander of een crème brûlée brander.

Cheesecake van zoete aardappel en karamel koekjes

Ingrediënten 6 personen:

- 125 gram zoete aardappelpuree (1 zoete aardappel)
- 250 gram roomkaas
- 125 gram fijne suiker
- 20 gram bloem (gezeefd)
- 2 eieren
- 1 eierdooier
- 50 gram zure room

Bodem

- ½ pak karamel koekjes
- 50 gram boter

Zoete aardappel curd

- 4 eetlepels zoete aardappelpuree (½ zoete aardappel)
- Merg van een half vanillestokje
- 2 citroenen, sap en rasp
- 200 gram fijne suiker
- 125 gram roomboter, op kamertemperatuur
- 2 eieren

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 140 graden.

Curd

Smelt de boter en roer daar de rasp, vanillemerg, suiker en sap door. Doe het mengsel daarna in een kom en verwarm au bain-marie (op pan met laagje kokend water). Sla de eieren in een andere kom los. Haal de kom van de pan en voeg de warme vloeistof toe. Zet de kom weer op de pan en blijf roeren tot de curd dik is, voeg de aardappel toe en laat afkoelen.

Bodem

Verkruimel de koekjes fijn met de hand of in een keukenmachine en meng met de boter. Doe de papieren muffinvormpjes in een muffinblik en schep een lepeltje van de koekkrumels er in een druk deze aan met de achterkant van een lepeltje.

Cheesecake

Mix de roomkaas, de aardappelpuree, suiker, zure room en de gezeefde bloem door elkaar tot dat de klontjes zijn verdwenen. Mix de eieren er een voor een door tot een glad mengsel. Giet de cakevormpjes bijna tot de rand vol. Zet de cakejes 25 minuten in de oven. Laat ze afkoelen. Serveer ze met de curd.

