

Loaded sweet potato

Een hele zoete aardappel uit de oven, opengelegd en volgeladen met gekruid gehakt in passata. De aardappel bakt een uur op zichzelf terwijl je in die tijd de vulling maakt, dus het is vooral wachtwerk. **Een halve aardappel per persoon is al een bord vol.**

PORTIES

2 porties

IN DE OVEN

45 tot 60 min

TEMPERATUUR

200 °C

NIVEAU

Makkelijk

INGREDIËNTEN

- 1 grote zoete aardappel (± 540 g)
- 400 g americain natuur
- 200 g passata
- 100 g geraspte mozzarella
- ½ rode ui
- 3 teentjes look
- 1 handvol spinazie
- 2 el paprikapoeder
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 el chilipoeder



Knijp in de aardappel voor je hem opensnijdt: hij moet volledig meegeven. Eentje die nog weerstand geeft, gaart onder de vulling niet verder.

BEREIDING

1 Aardappel de oven in

Prik met een vork gaatjes over de hele zoete aardappel en zet hem **45 tot 60 minuten** in de oven op **200 °C**. Die gaatjes zijn geen ritueel: zonder ontsnappingsweg bouwt de stoom binnenin druk op en barst hij open.

2 Vlees en kruiden bakken

Snipper de ui en de look en bak ze samen met de americain gaar. Roer de kruiden erdoor en laat ze even meebakken in het vet, want droge kruiden geven pas smaak af als ze warm worden.

3 Passata en spinazie erbij

Voeg de passata en de spinazie toe en laat sudderen tot de saus is ingedikt. Neem hier de tijd: een natte vulling loopt van de aardappel af in plaats van erop te blijven liggen.

4 Openen en pletten

Snijd de aardappel in de lengte open en plet het vruchtvlees lichtjes met een vork. Zo maak je een bedje waar de vulling in blijft liggen.

5 Kaas erop en afwerken

Verdeel het vleesmengsel over de aardappel en werk af met de mozzarella. Nog **5 tot 10 minuten** terug de oven in tot de kaas gesmolten is.

PER
PORTIE**660** kcal
ENERGIE**64** g
EIWIT**200** g
AMERICAIN**270** g
AARDAPPEL