

Gevulde zoete aardappelen met quinoa

totale tijd **50 min.** 15 min. voorbereidingstijd 35 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.384 kJ / 809 kcal

Vetten: **38 g** Eiwitten: **22 g**
Koolhydraten: **98 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

700 g	zoete aardappelen
3 el	olijfolie
40 g	rode ui
30 g	boerenkool
40 g	bevroren erwten
0,5 el	tahini
1 el	water
3 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
140 g	gekookte quinoa
100 g	feta
4 el	Griekse yoghurt
2 tl	honing
15 g	gehakte walnoten
0,5 el	gehakte peterselie

VOORBEREIDING

Stap 1

700 g zoete aardappelen - **1 el** olijfolie

Was en droog de zoete aardappelen en snijd ze doormidden. Prik er een paar keer in met een vork, bestrijk ze met de olijfolie en bak ze tot ze zacht zijn – ongeveer 30 minuten – in een voorverwarmde oven van 180°C (boven- en onderwarmte). Schep het vruchtvlees eruit en zet apart, laat ongeveer 1,5 cm aan de rand over.

Stap 2

40 g rode ui - **30 g** boerenkool - **2 el** olijfolie - **40 g** bevroren erwten - **0,5 el** tahini - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1 el** water - **140 g** gekookte quinoa - **100 g** feta
Snijd de ui in blokjes en verwijder de taaie stelen van de boerenkool. Fruit de groenten in een pan met verhitte olijfolie. Voeg de erwten, tahini, Kikkoman Sojasaus Minder Zout, 1 el water en het zoete aardappelvlees uit stap 1 toe. Kook alles 2 minuten, voeg dan de quinoa toe en meng goed. Vul de zoete aardappelhelften met het mengsel, top af met stukjes feta en bak nog 5 minuten op 180°C.

Stap 3

4 el Griekse yoghurt - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **2 tl** honing - **15 g** gehakte walnoten - **0,5 el** gehakte peterselie
Meng de Griekse yoghurt met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout, honing, gehakte noten en peterselie. Roer goed door. Sprenkel de saus voor het serveren over de zoete aardappelen.