

Zoete aardappel- crèmedip met sojasaus

totale tijd **15 min.** 15 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
516 kJ / 123 kcal

Vetten: **2,7 g** Eiwitten: **1,7 g**
Koolhydraten: **20,8 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

200 g	zoete aardappel
60 ml	milde witte wijn
160 ml	mineraalwater
2 eetlepels	bruine suiker
2 eetlepels	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
0,5 theelepel	cayennepeper
1 theelepel	sesamolie
3 eetlepels	zure room (of slagroom)

VOORBEREIDING

Stap 1

Was de zoete aardappelen, snijd ze in plakjes van ca. 1,5 cm dik en leg ze naast elkaar op een schaal. Dek ze af met vershoudfolie en laat ze in de magnetron op 600 watt in ca. 3-4 minuten gaar worden.

Stap 2

Haal de schaal eruit, laat de zoete aardappel afgedekt met folie kort afkoelen, schil ze en snijd ze in blokjes.

Stap 3

Breng in een pan witte wijn, mineraalwater en bruine suiker aan de kook. Doe, als de suiker is opgelost, sojasaus erbij en laat afkoelen.

Stap 4

Doe de zoete aardappelblokjes, het gekookte kruidenmengsel, cayennepeper en sesamolie in een mixer en pureer ze.

Stap 5

Doe vlak voor het serveren eerst de zure room (of slagroom) in een schaaltje of glas, doe daarop de zoete aardappeldip en serveer.