

Ingrediënten (4 personen)

- 5 middelgrote zoete aardappelen
- Een handvol cherrytomaatjes
- 1 rode paprika
- 1 blik maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Geraspte kaas
- Zout, peper
- Olijfolie
- Koriander voor garnering
- Crème fraîche

Voor liefhebbers van pittig: voeg chili en salsa toe.

Inleiding

Passend bij Nieuw-Zeeland, is deze zoete aardappel. Kūmara is de naam voor deze veelzijdige koolhydraatbron in de taal van de Maori uit Nieuw-Zeeland. Hun Polynesische voorouders brachten deze smakelijke en voedzame knol in de 13e eeuw naar Nieuw-Zeeland. Trouw aan zijn Latijns-Amerikaanse wortels creëren we een culinaire fusie met de Mexicaanse keuken. Veganistische geraspte kaas en crème fraîche maken dit heerlijke gerecht volledig plantaardig.

Bereiden

We prikken de zoete aardappelen een paar keer met een vork, leggen ze op een ingevette bakplaat en bakken ze ongeveer 40 minuten op 200 graden Celsius (390 graden Fahrenheit) tot ze zacht zijn. Ondertussen fruiten we de ui en knoflook in een beetje olie in een pan en voegen de in blokjes gesneden tomaten en paprika's toe. Meng in een aparte kom de maïs en bonen.

Zodra de zoete aardappelen zacht zijn, halen we ze uit de oven, laten ze even afkoelen, snijden we ze door midden en scheppen we het meeste vruchtvlees eruit, op zo een manier, dat er slechts een dun laagje in de schil overblijft.

Meng het aardappelvlees met het maïs- en bonenmengsel en de gebakken tomaten, paprika's, uien en knoflook. Breng op smaak met zout en peper (en eventueel chili en salsa) en vul de zoete aardappelschillen er weer mee. Bestrooi met veganistische geraspte kaas en bak ongeveer 10 minuten op 200 °C, tot de kaas gesmolten is.

Garneer met koriander en serveer met crème fraîche.