



Ingrediënten (4 personen)

Bron: Boodschappen Magazine nr. 3 van 2017

- 4 zoete aardappels (schoongeboend)
- 300 gram wok garnalen naturel (ontdood, diepvries) of
- 300 gram cocktailgarnalen
- 2 eetlepels olijfolie of
- 2 eetlepels arachideolie
- 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 1 rode peper (in smalle reepjes, zonder zaadjes)
- 200 gram witte bonen (afgespoeld, uitgelekt, blik)
- 0.5 pot tacosaus (ca. 100 ml)
- 2 eetlepels koriander (gehakt)
- 200 milliliter zure room

Bereiden

Prik de schil van de zoete aardappels in. Leg de aardappels in een cirkel op een bord of magnetronschaal en pof ze circa 10 minuten in de magnetron (800 Watt). Keer ze halverwege om. Laat de aardappels buiten de magnetron even nagaren. Dep de garnalen droog. Verhit de olijfolie met de knoflook en roerbak hierin de garnalen met de rode peper 3-4 minuten. Verwarm de bonen met de tacosaus. Halveer de aardappels in de lengte tot schuitjes, hol ze iets uit en vul ze met de bonen en garnalen. Bestrooi met de koriander en serveer met de zure room.

Bereidingstip

Pof de aardappels voor dit recept in de oven: prik de schil in en bestrijk de aardappels met olijfolie. Verpak in aluminiumfolie en pof de aardappels circa 40 minuten op 200°C. Vervang de rode peper door 1 theelepel piri piri kruiden of Mexicaanse (taco)kruiden.