



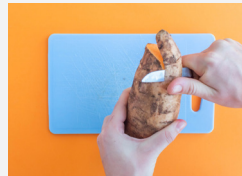
ZOETE AARDAPPEL

1. BEWAREN

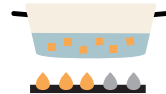


TIP! Koele en donkere plaats

2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



⌚ 15-25 MIN.

TIP! Alle stukjes zoete aardappelen moeten onder water staan.

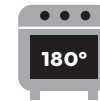
OF



⌚ 20 MIN.

TIP! Snijd in blokjes + voeg lepel olijfolie toe

OF



⌚ 45-60 MIN.

TIP! Snijd in frietjes + voeg olijfolie en/of peper toe

4. RESTJES?

Zoeteaardappelpuree

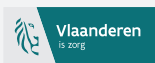


2

PERSONEN



15 TOT 30
MIN.



KIP MET ZOETE AARDAPPEL EN BROCCOLI

BASISINGREDIËNTEN

- 500 g zoete aardappel
- 1,5 eetlepel olie
- 1/2 teentje knoflook
- 200 g kipfilet
- peper
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine
- 500 g broccoli

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de zoete aardappelen schoon en snijd ze in blokjes.
2. Verwarm de olie en bak hierin de blokjes aardappel in ongeveer 10 min. gaar. Pers het teentje knoflook erboven uit.
3. Snijd de kip in repen en bestrooi ze met peper.
4. Bak de kip in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 1 sinaasappel
- 1/2 rode peper

- 5 Maak de broccoli schoon. Verdeel in roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes. Kook de broccoli in weinig water net gaar.

6 Snijd het stukje peper klein.

7 Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil. Pers de sinaasappel uit.

- 8 Giet de broccoli af. Meng de broccoli met de peper, wat geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap door de zoete aardappel. Warm het geheel goed door.

- 9 Geef de kiprepen erbij.

MEER RECEPTEN?
www.zekergezond.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**