

ZOETE AARDAPPELBOOTJES

met ricotta

VOOR 4 PERSONEN BEREIDINGSTIJD ± 10 MINUTEN BAKTIJD 30MINUTEN

Hier kun je niet de boot mee ingaan. Met dit makkelijke recept zet je een smakelijk, gezond én opvallend (bij)gerecht op tafel. Maak bootjes van in de oven geroosterde zoete aardappelen met ricottavulling. Heerlijk bij vlees, vis of salade.

INGREDIËNTEN

- 4 grote zoete aardappelen
- olijfolie voor het roosteren
- 2 lente-uitjes
- 250 g ricotta
- snufje zout en peper

keukenhulpje

- bakpapier

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Maak de zoete aardappelen schoon, snijd in de lengte door-midden en besprenkel met olijfolie. Rooster de aardappelen gedurende 25 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat enkele minuten afkoelen. Snijd in de tussentijd de lente-uitjes fijn.
- 3 Schep de zoete-aardappelpulp uit de helften met behulp van een lepel, zorg dat de schillen heel blijven. Meng de pulp met ricotta, lente-ui (houd wat apart om te garneren) en een snufje zout en peper. Schep het mengsel weer in de aardappelschillen en zet de bootjes gedurende 5 minuten terug in de oven. Haal uit de oven en garneer met lente-ui.



Gezond fastfood

Lekker, simpel, snel én gezond! Dat klinkt ideaal, toch? Dit boek van Nora French bevat inderdaad 100 van zulke recepten! Voor het hele gezin. Nora werkt met supergewone superfoods, die dus goed verkrijgbaar zijn. Ze legt je aan de hand van haar 'Lucky 13' uit waarom je deze basis-ingrediënten in huis moet hebben en waarom ze gezond zijn.

Alle recepten zijn glutenvrij, bijvoorbeeld die voor pompoenwafels of de groentepurees. Of wat dacht je van Courgetti met pesto rosso? Ook vind je genoeg inspiratie voor partyfood of een supersnelle frambozensorbet.

Lekker handig

Het boek maakt het je op allerlei manieren makkelijk en leuk. Met een snelle checklist, een weekmenu, favoriete keukenhulpjes en informatie over foodprepping en lunchbox-inspiratie. De icoontjes bij de recepten geven aan hoe snel de gerechten te maken zijn, of je ze goed kunt meenemen en of ze zowel koud als warm lekker zijn. Je leest ook of je de fastfood in grote hoeveelheden kunt bereiden en makkelijk kunt bewaren en of ze geschikt zijn om in te vriezen.

Niet van de regeltjes

Nora is niet zo van de regeltjes, maar deze vindt ze toch wel handig:

- Gebruik je "gezonde" verstand en eet niet wat je (over)grootmoeder niet als voedsel zou herkennen
- Meer dan 5 ingrediënten op de verpakking? Eet het dan liever niet
- Eet niets wat niet kan rotten
- Eet volwaardig én hoogwaardig voedsel
- Er is niet één passend dieet
- Gezondheid is besmettelijk

Onze beoordeling

We hebben het kookboek 1 tot 5 sterren gegeven op onderstaande punten met 5 sterren als maximum.

| | |
|----------------------------|-------|
| Originaliteit | ★★★★★ |
| Foto's | ★★★★★ |
| Gezonde recepten | ★★★★★ |
| Gemakkelijk klaar te maken | ★★★★★ |

