

ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET GEHAKTBAL EN TOMAATJES



2 personen / 520 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 200 gram rundertartaar
- ½ middelgroot ei
- 1 theelepel ras el hanout
- 125 gram romaatjes
- ½ eetlepel milde olijfolie
- 250 gram zoete aardappelen
- 250 gram kruimige aardappelen
- 300 gram prei
- peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de tartaar in een kom en meng met het ei, ras el hanout, peper en eventueel zout. Draai er met vochtige handen een bal per persoon van. Verdeel de tartaarballen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak in ca. 20 minuten goudbruin en gaar. Schep halverwege om. Besprenkel de romaatjes met de olie en rooster de laatste 10 minuten mee. Schil ondertussen de zoete aardappel (en eventueel de kruimige aardappelen) en snijd ze in gelijke stukken van ~4 cm. Kook in ruim water met zout de zoete aardappel in 20 min gaar. Voeg de laatste 12 minuten hiervan de kruimige aardappel toe.

ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET GEHAKTBAL EN TOMAATJES

Was de prei, snijd in dunne ringen en voeg de laatste 5 minuten toe aan de aardappelen. Giet de aardappelen en prei af, vang een kopje kookvocht op en stamp met wat kookvocht tot puree. Breng op smaak met peper. Verdeel de geroosterde tomaatjes erover en serveer met de tartaarballen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	520 kcal
Eiwit:	28,8 gram
Koolhydraten:	62,2 gram
- waarvan suikers:	14,2 gram
Vet:	15,1 gram
Vezels:	11,4 gram
Zout:	1,7 gram