TEX-MEXSALADE MET ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

Wat heb je nodig voor 1 persoon?

200 gram zoete aardappelen
155 gram bonenmix (1 klein blik bonduelle)
½ avocado
½ kleine rode ui
150 gram tomaat
1 teen knoflook
50 gram magere kwark
Peper
Zout

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de aardappelen met schil in stukken even grote stukken van ongeveer 3 cm. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de aardappel in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.
2. Doe ondertussen de bonenmix in een vergiet, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken. Snipper de ui en snijd de tomaten in kleine stukjes. Pers de knoflook en meng deze met de ui en tomaat.

3. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd het vruchtvlees in stukken.
4. Neem de aardappelen uit de oven. Verdeel de aardappelen, het ui- met tomatenmengsel, de avocado en de bonenmix over de kom en serveer met een flinke schep kwark. Strooi er eventueel wat peper en zout over. Eet smakelijk!

Tip: Mocht je willen afvallen, neem dan in plaats van 200 gram zoete aardappel 100 gram en neem geen halve maar een kwart avocado.

Voedingswaarde per persoon

Energie	533 kcal
Eiwit	20,6 gram
Koolhydraten	69,4 gram
Vet	16,5 gram
Vezels	17,5 gram
Zout	0,1 gram