

Gepofte zoete aardappel met champignons en rozemarijn

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Serveer de zoete aardappel deze keer niet als bij-, maar als hoofdgerecht. Reken op 1-1,5 aardappel per persoon afhankelijk van de eetlust. Geef er een salade bij voor extra vezelstoffen, vitaminen en mineralen.

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Borstel de aardappelen goed schoon. Verpak de aardappelen elk afzonderlijk in aluminiumfolie (niet helemaal dicht, maak er een soort bakje van) en bestrijk ze licht met olijfolie. Pof ze in 45 tot 60 minuten gaar in het midden van de oven. Test met de satéprikker of ze gaar zijn. Of pof ze in de magnetron per drie tegelijk. Prik de goed schoongeborstelde aardappelen op meerdere plaatsen in met een satéprikker of met een vork. Leg ze in een kring, op keukenpapier, liefst afgedekt met een magnetronbestendige kap, in de magnetron. Pof de aardappelen op ca. 750-900 Watt, 6 minuten. Draai ze om, let op ze zijn heet, en pof ze nog eens 3 minuten.

Test met de satéprikker of ze gaar zijn, leg ze zo nodig nog 1-2 minuten terug in de magnetron op ca. 750-900 Watt. Laat de aardappelen vervolgens, verpakt in aluminiumfolie, buiten de magnetron, nog 10 minuten nagaren.

Haal de aardappelen uit het aluminiumfolie en snijd ze in de lengte doormidden. Hol elke helft zorgvuldig uit, zodat een wand overblijft van circa 1 cm dikte. Bewaar het uitgeholde kruim.

Pel de sjalot en de knoflook en hak beide fijn. Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olie en bak hierin de sjalot en knoflook glazig. Voeg de champignons met de rozemarijn toe en bak ze mee tot het vocht uit de champignons komt. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Meng het aardappelkruim met het champignonvocht en vul hiermee de aardappelen. Verdeel de champignonvulling eroverheen en bestrooi met de geraspte kaas. Zet de gevulde helften terug in de hete oven en laat de kaas gratineren of zet de aardappelhelften per vier tegelijk in de magnetron, onafgedekt, ca 500 Watt, 3 minuten tot de kaas mooi is gesmolten.

Ingrediënten voor 4 personen:

4 - 6 zoete aardappelen

2 eetlepels olijfolie + voor het bestrijken

Voor vulling:

1 sjalotje

1 teentje knoflook

250 gram kastanjechampignons

1-2 theelepels rozemarijnnaaldjes

zout

peper

1 eetlepel citroensap

100 gram geraspte (geiten)kaas
