

Zoete aardappel uit de oven met kikkererwten en rode kool

Voor 4 personen



Ingrediënten:

- 1 kg zoete aardappel
- 350 g biologische kikkererwten in pot
- 2 el harissa
- 3 el olijfolie mild
- 450 g rodekolen
- 2 salade uien
- 15 g platte peterselie
- 2 handsinaasappels
- ½ tl chillivlokken
- 1 teen knoflook
- 75 g yoghurt Griekse stijl
- 3 el water
- 2 el sesamzaad

Bereidingswijze:

Leg de zoete aardappelen in een ovenschaal en bak ze in 45-50 min. gaar op 200 graden in een voorverwarmde oven. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Roer de harissa in een kom los met 1/3 van de olie. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en meng goed. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi evt. met zout. Schuif na 30 min. baktijd boven de zoete aardappelen in de oven en bak in nog 15-20 min. goudbruin en knapperig.

Verwijder ondertussen de kern van de rode kool, en snijd de kool in zo dun mogelijke plakken. Doe in een ruime saladeschaal. Snijd de salade ui in dunne ringetjes en de peterselie grof. Voeg de ui en de helft van de peterselie toe aan de rodekool.

Boen de helft van de sinaasappels schoon en rasp de oranje schil van de vrucht. Snijd met een scherp mes de oranje schil en het witte vlies van de sinaasappels en snijd de partjes tussen de vliësjes uit. Houd je hand boven de schaal rodekool, zodat het sap wordt opgevangen. Voeg de parten toe aan de rodekool. Knijp wat je overhoudt van de sinaasappels uit boven een kommetje. Meng dit met de sinaasappelrasp, de rest van de olie, chillivlokken en zout naar smaak tot een dressing. Schep door de kool.

Snijd de knoflook heel fijn en meng met de yoghurt. Voeg het water toe en roer tot een gladde saus. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het sesamzaad op laag vuur in 3 minuten goudbruin.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte. Druk ze in het midden met een lepel wat in, zodat je ze makkelijker kunt vullen. Vul met een deel van de rodekoolsalade. Schep de kikkererwten erop. Bestrooi met de rest van de peterselie en het sesamzaad en besprenkel met de yoghurtsaus. Serveer de rest van de salade apart erbij.

Uit: Allerhande