

GEVULDE ZOETE AARDAPPEL

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 400 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 zoete aardappelen
- 3 rode uien
- 2 paprika's (1 gele en 1 rode)
- 2 preistengels
- 2 lente-uitjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 pot witte bonen (360 gr)
- 1 blikje **mais** (150 gr)
- 100 gr halve zongedroogde kerstomaatjes
- 1 avocado
- peper en zout
- 2-3 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels ongeklopte slagroom



VOORBEREIDING

Spoel de aardappelen schoon zodat alle aarde weg is. Prik met een vork gaatjes in de schil. Snij de knoflook in fijne stukjes of doe deze in een knoflookpers. Maak de paprika, ajuin en prei schoon. Snij in kleine blokjes. Snij de lente-ui in fijne ringetjes. Doe de zongedroogde kerstomaatjes in een vergiet en laat ze uitlekken. Spoel de bonen af met water en laat uitlekken.



BEREIDING

Doe de aardappelen in een ovenschaal en pof ze gedurende 30 minuten in de oven. Neem een pan en voeg hieraan 2-3 eetlepels olie aan toe en bak de groenten (ajuin, look, paprika en prei) gedurende 6 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de bonen en de zongedroogde tomaten toe aan het warme groentenmengsel. Haal de aardappelen uit de oven en snij ze in de lange weg tot net niet vanonder. Plooi ze nu open. Snij de avocado in blokjes. Vul de aardappelen met het groenten mengsel en werk af met de crème fraîche, avocado en lente ui.

TIP

Zongedroogde kerstomaatjes kunnen ook vervangen worden door verse tomaten.

Mais komt oorspronkelijk uit Midden-Amerika waar het gewas door Indianen veredeld werd tot grotere, voedzamere kolven. Zij zochten steeds de beste, lekkerste, grootste kolven uit om de mais mee voort te planten.

Mais is eigenlijk geen groente, maar een graangewas. We eten alleen suikermais, met zijn zoete, gele korrels, als groente. In België is het eigenlijk te koud om buiten mais te kweken voor menselijke consumptie. Wat je langs de weg ziet staan, is dan ook meestal snijmais, een zetmeelrijk veevoer dat vooral wordt gebruikt in de rundveehouderij. In Amerika is mais al langer populair, maar ook in ons land wint deze relatief nieuwe groente aan populariteit.

De heerlijk zoete en gele suikermais is de enige soort die als groente wordt gegeten. Er bestaat normaal zoete en extra zoete suikermais. De lichtgele korrels zijn zacht, sappig en zoet. Een andere variëteit is popmais, gebruikt voor popcorn.

HOE BEWAREN

Suikermais wordt geoogst nog voor de kolf helemaal rijp is. Dit noemt men het melkrijp stadium. De korrels zijn dan al wel geel, maar ze zijn nog zacht. De kolven zitten stevig ingepakt in een groen schutblad zodat het langs buiten moeilijk vast te stellen is wanneer dat melkrijp stadium precies is aangebroken. We kunnen het echter wel zien aan de draden (stempels) die bovenaan uit elke kolf hangen. De draden zijn normaal gezien lichtgroen. Als ze bruin zijn en helemaal uitgedroogd, dan is de betreffende kolf plukrijp.

Van een geoogste kolf vermindert het suikergehalte tamelijk vlug. In de ijskast kun je kolven enkele dagen (ca. 3) goed houden. Voor verdere bewaring moet je altijd eerst de verse ontbladerde kolf 8 tot 10 minuten blancheren. Daardoor wordt de omzetting van suikers naar zetmeel stopgezet. Daarna kun je de korrels los snijden en laten drogen, of de kolven boven een zachte warmtebron drogen tot de korrels na enkele weken keihard zijn. Wring ze dan uit de kolf en bewaar ze in papieren zakken of glazen bokalen. Voor bereiding moet je de korrels minstens 2 uur laten weken. Laat ze een uurtje zachtjes koken. Je kunt de kolven ook invriezen.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram gekookte maiskolf)

kcal 127

eiwit 3,4 gr • koolhydraten 23,1 gr • vet 2,1 gr • suikers 0,5 gr
vit. A 0,10 mg • vit. B1 0,09 mg • vit. B2 0,05 mg • vit. B6 0,06 mg • vit. C 2,5 mg
calcium 24 mg • kalium 98 mg • natrium 160 mg
fosfor 17 mg • ijzer 0,4 mg • zink 0,11 mg
magnesium 8 mg • koper 0,02 mg

