

Rauwe andijvie met zoete aardappel

Rauwe andijvie ; is het je wel eens opgevallen dat de supermarkten gesneden rauwe andijvie meestal alleen in de herfst/wintermaanden verkopen? Vreemd eigenlijk want andijvie is bij uitstek een zomergroente. Maar net zoals bij diverse soorten sla, heb je een zomer en een wintervariant. Deze keer heb ik het gemaakt met wat chorizo, een pittige worstsoort die wat mij betreft dan weer uitstekend past bij de koude wintermaanden. Wil je het vegetarisch houden dan laat je de worst achterwege en zou je het kunnen vervangen door bijvoorbeeld wat pittige kaas zoals roquefort.

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd : 20 minuten

Ingrediënten

- 350 gram zoete aardappel (= ongeveer 1,5 flinke zoete aardappel)
- 250-300 gram fijngesneden andijvie
- 150 gram chorizo
- 2-3 eetlepels griekse yoghurt (mag natuurlijk ook meer als je dit lekkerder vindt)
- Zout/peper

Bereiding

Schil de zoete aardappel en snij deze in kleine blokjes (ong. 1-1,5 cm). Kook de blokjes in een klein laagje water met zout beetgaar.

Snij ondertussen de andijvie fijn. Vaak koop ik voor de snelheid (of door tijdgebrek – 't is maar hoe je t bekijkt) een zak gesneden andijvie. Maar deze is meestal toch nog wat te grof , dus ik ga er nog even snel met het mes doorheen om t iets fijner te snijden.

Snij de chorizo in kleine blokjes en bak deze in 5 minuten een koekepan lekker knapperig. Schep regelmatig om. Je zult zien dat er veel vet vanaf komt, dus laat de chorizo uitlekken op een bord met een stuk keukenpapier.



Als de zoete aardappel gaar is, giet deze af en voeg direct de chorizo en andijvie toe. Roer goed door en voeg de griekse yoghurt toe. Breng eventueel op smaak met wat zout en peper.

Wil je een extra bite ? Voeg dan wat gebroken pecannootjes toe.

Eet smakelijk

(gerecht p.p. berekend o.b.v. 2 personen)

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
476	23	8,5	22	41,5	6,5	4