

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
 - (Sport)Voedingsadvies
 - Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Kumpir (gevulde aardappel)

4 personen

Ingrediënten:

4 grote bloemige aardappels
100 g doperwten
1 winterpeen
1 rode paprika
1 gele paprika
3 augurken
150 ml Turkse yoghurt
4 takjes koriander
50 g mais
50 g geraspte oude kaas
zout
versgemalen peper
1 el paprikapoeder
1 Romeinse sla
250 g cherrytomaatjes
olijfolie extra vierge

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een pan met water en zout aan de kook.

Was de aardappels en prik met een mesje gaatjes in de aardappels. Gaar de aardappels circa 4 minuten in de magnetron op 800 watt tot ze gaar zijn.

Kook de doperwten in circa 4 minuten gaar en giet ze af. Schil en rasp de winterpeen. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in hele fijne reepjes. Snijd de augurken in kleine blokjes. Halveer de aardappels. Verwijder het binnenste van de aardappel met een lepel maar houd de aardappelschil intact. Meng de aardappels met een de helft van de Turkse yoghurt. Snijd de koriander fijn en meng de koriander door het aardappel-yoghurt mengsel.

Leg de uitgeholde aardappelschil in een ovenschaal en vul ze met de aardappelsalade. Verdeel de maïs, wortel, paprika, augurk en doperwten erover. Bestrooi de aardappels met paprikapoeder en de geraspte kaas. Bak de aardappels in een ovenschaal circa 5 minuten in de oven. Lepel de resterende Turkse yoghurt over de aardappels.

Salade:

Was en snijd de sla in grove stukken. Meng de cherrytomaaten en de overgebleven groente door de sla. Voeg een flinke scheut olijfolie toe. Breng de salade op smaak met zout en peper.