

# Pittige kapucijners met paksoi en zoete aardappel



*Deze kapucijners met paksoi en zoete aardappel is lekker pittig door het pepertje. Lekker, makkelijk en snel klaar!*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

1 zoete aardappel

1 rode ui

1 kleine paksoi

2 tomaten

stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)

2 eetlepels olie

1 gedroogd chilipepertje

1 groot blik of grote pot kapucijners (uitlekgewicht ca. 500 gram)

## Recept

Deze kapucijners met paksoi en zoete aardappel is lekker pittig door het pepertje. Lekker, makkelijk en snel klaar! Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes.

Kook de blokjes aardappel in een bodempje water in ca. 6 minuten gaar.

Maak de ui en de paksoi schoon. Snijd de ui in snippers en de paksoi in repen.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Schil het stukje gember en rasp het.

Fruit de ui met de gember in de olie glazig.

Roerbak de paksoi kort mee en verkruimel het chilipepertje erboven.

Smoor de stukjes tomaat mee zacht.

Laat de kapucijners uitlekken, spoel ze af en schep ze door het groentemengsel.

Voeg de blokjes zoete aardappel toe en warm het geheel goed door.

Bron: Voedingscentrum

## Voedingswaarden

calories : 470 calories

fat : 15.00 grams

carbohydate : 60.00 grams

proteïn : 20.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/pittige-kapucijners-met-paksoi-en-zoete-aardappel>