



**SAPIDUM**  
kookworkshops  
THERMOMIX

Carine Vogelaere - Thermomix advisor

0474/69 45 63

cuisine.de.carine@gmail.com

f Cuisine de Carine - Sapidum kookworkshops

🌐 www.sapidum-kookworkshops.be

# Gepofte zoete aardappel met shredded chicken

Hoofdgerecht - Gevogelte

🍴 4 porties

## INGREDIËNTEN

- 1 dikke zoete aardappel per persoon
- 2 teentjes look
- 150gr ui
- 400gr broccoli (in roosjes)
- 400gr prei (in ringetjes)
- 700gr kipfilet (in blokjes)
- olijfolie
- 300gr yoghurt (Griekse, ...)
- zout, peper, paprikapoeder
- peterselie

## TIP - VARIATIE

Andere variaties van groenten kunnen hiervoor naar keuze gebruikt worden.

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C (hete lucht).  
Wikkel elke zoete aardappel in aluminiumfolie en bak in de voorverwarmde oven gedurende +/- 1 uur.
2. Breng de peterselie in de mengbeker en hak: **3 sec / std 8**  
Doe over in een kommetje en zet apart.
3. Breng in de mengbeker 500gr water (+ eventueel bouillonblokjes of verse kruiden), in het stoommandje de broccoliroosjes, in de varomaschaal de preiringen en in de varomatray de kippenblokjes (kruiden met peper, zout, paprikapoeder) en stoom: **25 min / Varoma / std 1**.  
Zet alles opzij en hou warm.  
**TM6:** via volgende link kunnen de preiringen gesauteerd worden:  
<https://cookidoo.be/recipes/recipe/nl-BE/r494049>  
Dit dient wel apart te gebeuren.
4. Ledig en droog de mengbeker en voeg toe:  
**TM5:** 2 teentjes look (in helft gesneden) + 150gr ui (in helft gesneden) en hak: **5 sec / std 5**  
Schraap alles naar beneden en voeg 20gr olijfolie toe en sauteer: **7 min / 120°C / std 1**  
**TM6:** 2 teentjes look (in helft gesneden) en hak: **5 sec / std 5**  
+ 150gr ui (in wedges) en voeg 20gr olijfolie toe.  
Via volgend link kan je de uien bruinen:  
<https://cookidoo.be/recipes/recipe/nl-BE/r491107>  
en hak: **2 sec / std 4**
5. Voeg de gestoomde kippenblokjes toe en shred: **4 sec / linksdraaiend / std 4**
6. Meng onder elkaar: het kippenmengsel, yoghurt, peterselie, broccoliroosjes en de preiringen.
7. Haal de zoete aardappels uit de oven (controleer even de gaarheid door in te prikken).  
Snij ze middendoor en hol een beetje uit. Voeg dit toe aan het kippenmengsel.
8. Vul de zoete aardappels met het mengsel en werk af met wat paprikapoeder en peterselie.

SAPIDUM!!