

Biologische bataat / zoete aardappel

De bataat leent zich voor evenveel verschillende bereidingen als de gewone Hollandse aardappels. Je kunt er zelfs friet of stampot van maken. Overigens wordt de bataat in de volksmond ook wel zoete aardappel genoemd.

De smaak van bataat is precies zoals je zou verwachten van de naam: zoet, vrij zwak (net zoals bij een gewone aardappel) en een tikje kruidig. De bataat kan ook op dezelfde manier worden schoongemaakt. Even schillen met een dunschiller en dan afspoelen onder de kraan. Eventuele uitlopers of onregelmatigheden kun je ondiep uitsnijden met een mesje. Je kunt bataten koken, bakken, grillen, frituren, poffen of verwerken in een ovenschotel. Zie ommezijde voor 2 heerlijke recepten.

Bataten zijn minder lang houdbaar dan gewone aardappels.

Reken op 2-3 weken op een koele, donkere plek. Bewaar ze niet in de koelkast.

De biologische bataten worden geteeld door Biologische Tuinderij De Waog in Neer. Biologische landbouw voldoet aan strenge milieu-eisen. Er wordt bij de teelt geen gebruik gemaakt van kunstmest of chemische bestrijdingsmiddelen en er wordt gestreefd naar duurzaamheid door vruchtwisseling en ziekte-resistente rassen.



Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1 - 6015 RA Neeritter

T: 0475-565137 - E: mts.hupkens@gmail.com

www.maatschap-hupkens.nl

www.facebook.com/Maatschap-Hupkens

Zoete aardappel friet uit de oven



Ingrediënten

(voor 2 personen)

- 1 kg zoete aardappels
- 1 theelepel bloem
- 1 theelepel paprika poeder
- 1 theelepel knoflook poeder
- ¼ theelepel zout
- 1 eetlepel olie

Benodigheden:

Bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven op 230 graden.

Was de aardappelen goed. Schillen mag maar hoeft niet.

Neem een zoete aardappel en snijd eerst plakken van de aardappel, snijd vervolgens de plakken in reepjes, zodat je frietjes krijgt.

Meng bloem, paprikapoeder, knoflookpoeder en zout in een kommetje. Verdeel dit over de zoete aardappel frieten.

Neem 1 of 2 vellen bakpapier en leg deze op 1 of 2 bakplaten en verdeel de frieten hier overheen. Verdeel nu nog 1 eetlepel olie over de frieten en bak deze nu in ongeveer 25 minuten krokant.



Ingrediënten

(voor 3 personen)

- 1 kg zoete aardappels
- 200 gr verse spinazie
- Klontje boter of margarine
- 125 gr zachte geitenkaas
- Handje walnootjes
- peper en zout
- 6 chipolata worstjes

Bereiding

Schil de zoete aardappels en snijd in grote gelijke stukken. Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 minuten tot ze gaar zijn.

Braad ondertussen de worstjes in een koekenpan met een beetje boter of margarine. Giet de zoete aardappel af en vang wat van het kookvocht op.

Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeug is. Breng op smaak met peper en zout. Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken. Serveer de stamppot met wat geitenkaas en nootjes er over en de worstjes er bij.

Zoete aardappel stamppot met spinazie