

Ovenschotel met zoete aardappel

Ovenschotel met zoete aardappel en groenten: snel en gezond recept

Zoete aardappel is een populaire basis voor gezonde gerechten. Deze ovenschotel met zoete aardappel is niet alleen voedzaam, maar ook eenvoudig te bereiden. Binnen 40 minuten zet je een smakelijke en kleurrijke maaltijd op tafel die zowel doordeweeks als in het weekend perfect past.

Waarom kiezen voor een ovenschotel met zoete aardappel?

Zoete aardappel bevat veel vezels, vitamines en mineralen. In tegenstelling tot de gewone aardappel heeft de zoete variant een iets lagere glycemische index. Dit betekent dat de energie geleidelijker vrijkomt, waardoor je langer een verzadigd gevoel houdt. Ideaal voor wie gezond wil eten zonder in te leveren op smaak.

Daarnaast is dit gerecht vegetarisch, rijk aan plantaardige eiwitten en boordevol groenten. Het is dus een complete maaltijd die past binnen een gebalanceerd dieet.

Ingrediënten voor 4 personen Ovenschotel met zoete aardappel

- 2 grote zoete aardappels, in dunne plakken
- 1 courgette, in halve plakjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 blik kikkererwten (400 g), afgespoeld
- 200 g feta, verkruimeld
- 2 el olijfolie
- 1 tl [oregano](#)
- 1 tl [paprikapoeder](#)
- 1 tl komijn

- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze stap voor stap

Ovenschotel met zoete aardappel

1. Verwarm de oven voor op **200 °C**.
2. Vet een ovenschaal lichtjes in met olijfolie.
3. Leg een laag zoete aardappelplakken op de bodem.
4. Meng courgette, paprika en kikkererwten met olie en kruiden. Verdeel de helft van dit mengsel over de aardappel.
5. Strooi er wat feta overheen en dek af met een nieuwe laag zoete aardappel.
6. Herhaal de lagen tot alles op is, eindig met feta bovenop.
7. Zet de ovenschaal 30-35 minuten in de oven tot de zoete aardappel gaar is en de bovenkant goudbruin kleurt.

Tips voor extra smaak

- Voeg wat spinazie of broccoli toe voor meer groenten.
- Bestrooi de bovenkant vlak voor serveren met verse peterselie of koriander.
- Serveer met een frisse salade of knapperig stokbrood.

Gezonde maaltijd voor elk moment

Deze **ovenschotel met zoete aardappel** is ideaal als hoofdgerecht. Hij combineert de zoetige smaak van de aardappel met het romige van feta en de bite van kikkererwten. Daarmee is dit gerecht zowel vullend als licht.