



Aardappelen in papillot met kruidenroom



Benodigheden (4 personen)

- 800 gram vastkokende aardappeltjes (van gemiddelde grootte)
- 1 tuiltje gemengde kruiden (dragon, kervel, basilicum, peterselie, bieslook)
- 100 gram lichte room van 10%
- 2 knoflookteentjes
- 250 gram magere kwark van 0%
- peper en zout

Bereiden aardappelen in papillot met kruidenroom

- Verwarm de oven voor op 220° C.
- Was de aardappeltjes onder koud stromend water. Verpak elke aardappel in een velletje aluminiumfolie. Sluit de papillotten. Leg ze op een ovenplaat en bak ze 45 minuten onder een ovengril van 220° C.
- Bereid de kruidenroom. Was en droog de tuinkruiden en haal de blaadjes van de steeltjes. Hak de blaadjes grof. Houd er wat apart voor de garnering. Doe de kruiden met de room in de blender en mix het geheel tot u een dikke crème verkrijgt.
- Pel en pers de knoflook. Voeg de knoflook en de kwark bij de room. Kruid met peper en zout.

Afwerking en presentatie

Open de papillotten en maak een inkeping in de lengte van de aardappelen. Giet de kruidenroom over de aardappelen en versier met de kruiden.

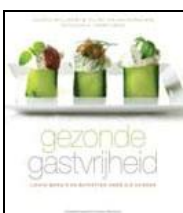
Tip

Voor de barbecue: Kook de aardappelen eerst 20 minuten. Plaats de papillotten 10 minuten op het as.

Calorieën

1 portie = 150 gram
Kcal 107

Per 100 gram
Kcal = 71
Eiwitten 3,5 gram
Vetstoffen 1 gram
Koolhydraten 12,2 gram



Dit recept is afkomstig van: *Gezonde gastvrijheid*
ISBN 978 90 0222 335 8
Standaard uitgeverij