

# KALFSBROCHETTES MET PRINSESSENBOONTJES, TOMAAT EN ZOETE AARDAPPEL

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

200g kalfsfilet

200g prinsessenboontjes

200g zoete aardappel

1/2 rode paprika

8 kleine kerstomaatjes

1 teentje knoflook

2 el olijfolie

Kurkuma

Zwarte peper

Zout

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kalfsfilet en de paprika in blokjes en spies ze afwisselend op een satéstokje. Leg de spiesjes nog even aan de kant.

Verwijder de topjes van de bonen en schil de zoete aardappel. Snijd de boontjes in twee en de zoete aardappel in stukjes. Kook de boontjes 8 minuten in water. Spoel ze daarna meteen onder koud water zodat ze hun groene kleur behouden.

Stoom de stukjes zoete aardappel tot ze beetbaar zijn (ongeveer 8 minuten).

Verhit een eetlepel olijfolie in een wokpan en doe er de gekookte boontjes, de gestoomde zoete aardappel, de kerstomaatjes en de stukjes knoflook in. Kruid met een snuifje kurkuma en zwarte peper en bak nog een 5-tal minuten. Roer regelmatig om.

Kruid ondertussen de spiesjes met peper en zout en grill ze op een grillpan/grillplaat.

Serveer de groenten samen met de spiesjes op een bord.

Recept van Infraligne Belsele

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

395 Kcal

**SMAKELIJK!**