

Recepten Bataat en Yacon

Van Ilse Bonder

Bij gelegenheid Webinar Eetbaar Alphen 15-06-2022 "De bataat en de Yacon" door Guy de Kinder.

Kleurrijke groenteterrine

Een mooie variatie op de bekende frittata, ook wel Spaanse tortilla genoemd.

Ingrediënten voor 1 cakevorm

- 200 gram aardappel
- 1 bataat
- 1 courgette
- 6 eieren
- 2 tenen knoflook
- 6 zongedroogde tomaten (in olie of geweld in water)
- 2 takjes verse basilicum
- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Schil de aardappel en bataat. Snijd ze samen met de courgette in dunne plakken.

Nu moeten ze iets worden voorgegaard. Blancheer gedurende 1 minuut en laat vervolgens goed uitlekken of rooster ze even in de oven (ong 180 graden) totdat de randjes beginnen te kleuren. Even laten afkoelen.

Tik de eieren in een kom. Knijp de knoflook erboven uit. Snijd de tomaten en de basilicum in dunne reepjes en voeg toe aan het eimengsel. Maak op smaak met peper en zout.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Bekleed een cakevorm met bakpapier. Vul nu in meerdere laagjes. Eerst aardappel, dan bataat, vervolgens de courgette en dek af met een laagje eimengsel. Herhaal deze laagjes totdat de groenten op zijn en je afsluit met een laagje ei.

Bak 30 minuten in de oven. Dek eventueel af als je de terrine te donker vindt worden. Laat de terrine even 5 minuten zetten en haal dan voorzichtig uit de vorm. Snijd hem dan in plakken en serveer.

Warm lekker met broccoli en gierst, of koud als (meeneem)lunch.

Variatietip; vervang de droge tomaat door olijven, of dek af met een dun laagje geitenkaas



Een aangepast recept van EkoMenu

| | |
|--|---|
| <p><u>Ingrediënten</u> voor 2 personen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml kokosmelk • 300 gram yacon • 200 gr gare linzen • 1 gele paprika • 2 takjes verse munt • 1 ui • 2 el gele currypasta • Zout en peper naar smaak • Olie om te bakken | <p>Een potje currypasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ui • 2 tenen knoflook • 1 stengel citroengras • 1 groene peper • 3 cm gember gehakt • 1 el kerriepoeder (pittig) • ½ tl geelwortel • 1 tl korianderzaad • ½ limoen • Snuf zout |
| <p><u>Bereidingswijze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pel de ui en snipper deze. Maak de paprika schoon en snijd in stukken. Spoel de gare linzen schoon. Schil de yacon en snijd in blokjes. • Verhit olie en bak glazig. Voeg paprika en yacon toe tot licht verkleuren • Doe de currypasta erbij en bak mee tot de geuren goed loskomen. Voeg dan de kokosmelk toe. • Laat rustig koken tot beetgaar. Voeg dan de linzen toe en warm goed door. • Breng op smaak met munt, peper en zout | <p><u>Bereidingswijze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak de ui schoon en snijd in grote stukken. • Pel de knoflooktenen • Verwijder het houtige van de citroengrassstengel en hak in stukken • Doe alle ingrediënten in een hakmolen of vijzel en pureer tot een pasta • Als je deze pasta in een uitgekookte pot doet is hij ongeveer 2 weken in de koelkast te bewaren. Gebruik wel altijd je ogen en neus om het zeker te weten |

Lekker met gekookte Basmati rijst



Yacon-bataat burgertjes

Ingrediënten

- 200 gr bataat
- 250 gr yacon
- 1 takje rozemarijn
- 6 el (boekweit)meel
- Snuf zout

Bereidingswijze

- Schil de yacon
- Rasp de yacon en bataat
- hak de rozemarijnblaadjes klein
- meng alle ingrediënten in een kom en laat even staan. Het vocht kan nu goed in het meel trekken en dat verbetert de bindkracht.
- Verwarm een koekenpan met wat olie
- Lepel een schep mengsel in de pan en herhaal voor zover er ruimte is.
- Bak de burgertjes rustig gaar en aan beide kanten goudbruin

Lekker als bijgerecht of vleesvervanger. Smaken warm het best.

Variatiemogelijkheden zijn groot. Enkele ideeën: met gehakte rozijnen en kaneel, of kerrie met tijm

Zoete aardappel met broccoli en sinaasappeldressing

Ingrediënten voor 2 pers

- 500 gr bataat
- 2 el olie
- 1 teentje knoflook
- 500 gr broccoli
- ½ rode peper
- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

- Schrob de bataat en snijd deze in mooie stukken
- Verwarm de olie in een braadpan en bak de zoete aardappel gaar
- Pers de knoflook erboven uit en bak nog even mee
- Maak ondertussen de broccoli schoon en verdeel deze in roosjes. De stronk kun je schillen en klein snijden en ook gebruiken. Kook gaar in een klein laagje water (deksel op de pan) voor een warme groenteschotel of blancheer tot beetgaar en koel direct terug voor een lauwwarme salade.
- Snijd de peper in dunne ringetjes of reepjes
- Rasp de schil en pers de sinaasappel uit. Meng met wat peper en zout.
- Meng de gebakken bataat met de broccoli en hussel het sap er luchtig door

Lekker als groentegerecht met aardappelen en vlees .

Veganistische Yaconcake

Ingrediënten

- 200 gr volkorenmeel
- 30 gr maismeel
- 100 gr suiker
- 3 el gebroken lijnzaad
- Rasp van 1 sinaasappel
- 1 el sinaasappelsap
- 1 tl baking soda
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl zout
- 1 middelgrote yacon
- 100 gr gehakte noten (walnoot, hazelnoot of amandel met vlies)
- 80 ml neutrale olie
- 80 ml ahornsiroop
- Evt. 1 tl vanille extract

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Vet een bakvorm van midden formaat in met plantaardige boter en bestuif met meel
- Meng alle droge ingrediënten in een kom
- Rasp eerst de sinaasappel en pers hem daarna uit. Houdt sap en rasp gescheiden
- Schil en rasp de yacon en meng met 1 flinke eetlepel sinaasappelsap.
- Meng olie, sinasappelschilrasp en siroop met de yacon
- Voeg toe aan de droge mix en meng snel en luchtig door elkaar
- Doe het beslag in de bakvorm en bak de cake 50-60 min op 175 graden tot het stevig aanvoelt. Controleer met een prikker of ie gaar is. Het blijft wel een vochtige cake. Maar er mag geen deeg meer aan de prikker plakken.

Laat 10 min afkoelen en dan kan je hem aansnijden.

Naar een idee van hier <https://www.moestuinkriebels.nl/post/yaconcake>



Bataat Brownie

Ingredienten

- 400 gr zoete aardappel
- 150 gr dadels
- 120 gram bloem
- 2 tl bakpoeder
- ½ tl zout
- 1 reep (extra)pure chocolade
- 50 gr walnoten
- 7 el cacaopoeder
- 2 el kokosolie
- Evt. 1 tl chilivlok

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 175 graden
- Boen de bataat en snijd hem in klein blokjes. Kook ze in een klein laagje water gaar, giet af en laat afkoelen.
- Smelt de kokosolie
- Als je gedroogde dadels hebt, wel ze dan 15 minuten in heet water en giet ze af.
- Ontpit de dadels en snijd ze in stukjes
- Hak de chocoladereep in kleine stukjes
- Hak de walnoten grof
- Maal in een keukenmachine de bataat, kokosolie en dadels tot een gladde massa. Voeg zo nodig wat week- of kookwater toe.
- Meng in een andere kom bloem, cacaopoeder, bakpoeder, zout stukjes chocola en gehakte noten (houd wat noten achter voor garneren of pak er een paar extra)
- Bekleed een kleine bakvorm met bakpapier
- Meng de bataatmix, noten, en chocolade door de bloemmix en giet het beslag in de bakvorm
- Zet de vorm in het midden van de oven en bak hem in 30 minuten gaar
- Garneer met achtergehouden noten en evt wat chilivlokken voor wat pit