

Pieper de patatas

NIERSTICHTING

4 PERSONEN

Ingrediënten

- Zoete aardappels, 500 gram
- Rozemarijn, 1 theelepel
- Knoflook, 2 teentjes (geperst)
- Chilipoeder, 1 theelepel
- Honing, 1 eetlepel
- Olijfolie, 2 eetlepels



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de aardappelen beetgaar in ongeveer 15 minuten. Giet af, laat afkoelen en snijd in blokken. Schil de aardappels en snijd in blokken. Meng vervolgens de kruiden, honing en olie. Doe de aardappelblokjes erbij, meng goed door en leg in een ovenschaal. Zet het ongeveer 15 minuten in de oven en hussel de aardappelen een paar keer. Zodra een vork er makkelijk doorheen gaat, zijn de aardappels klaar.

Kruidenwijzer

Zoutbewust eten smaakloos? Niet als je zout vervangt door kruiden, azijn of andere smaakmakers. Ze geven geur, kleur en smaak aan je gerecht. Ontdek het met de Kruidenwijzer. Beperk zout, bescherm je nieren.

[Ga aan de slag met de kruidenwijzer](#)



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.