



# Aardappelen in papillot met kruidenroom

Het recept is afkomstig van: Gezonde gastvrijheid (ISBN 9789002223358)

## Benodigheden (4 personen)

800 gram vastkokende aardappeltjes (van gemiddelde grootte)  
1 tuitje 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

