



Zoeteaardappel-nachofriet

met bonen, kaas en rodeuienpickle



30-40min



2 personen

Mexicaanse pit en flink wat kaas maken van deze zoeteaardappelfrietjes een vegetarische hit. De frieten, paprika, bonen en maïs worden tot een soort toren gestapeld en dankzij de gesmolten kaas krijg je een zondig lekker nacho-achtig gerecht. Top je bordje met tomaat, uienpickle en verse koriander voor een echte traktatie.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote zoete aardappel
- 1 groene paprika
- 1 blik maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 limoen
- 1 rode ui
- 100g pizzakaas⁷
- 10g verse koriander
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

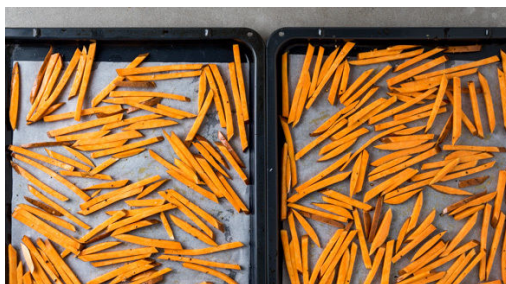
Gebruik evt. een tweede bakplaat zodat de frietjes genoeg ruimte hebben en elkaar niet overlappen. Zo worden de frietjes zo krokant mogelijk.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

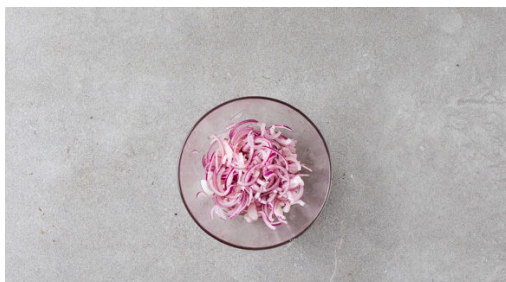
Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 32.0g, koolhydraten 74.0g, eiwit 29.1g



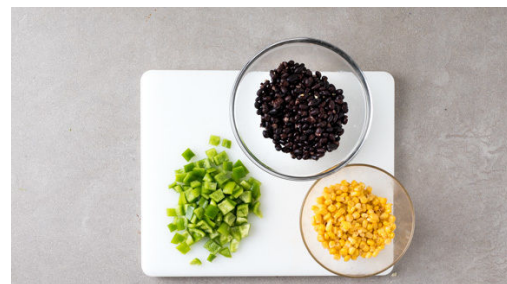
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Boen de **zoete aardappel** schoon en snijd hem in dunne **friet**en. Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier (**zie kooktip, links**) en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Bak ca. 20min in de oven, schep de **friet** om en bak nog eens ca. 5min, tot de **friet**en goudbruin zijn.



4. Uienpickle maken

Pers de **limoen** uit. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui**enringen in een kommetje met **1-2el limoensap**, 2-3el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Roer totdat de suiker is opgelost en zet de **pickle** opzij. Roer de **ui** af en toe door.



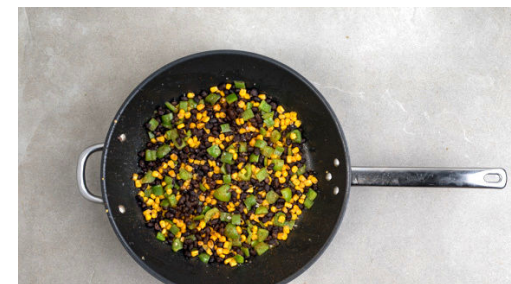
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Giet de **helft van de maïs** (of meer als je wilt) en de **bonen** in een zeef af.



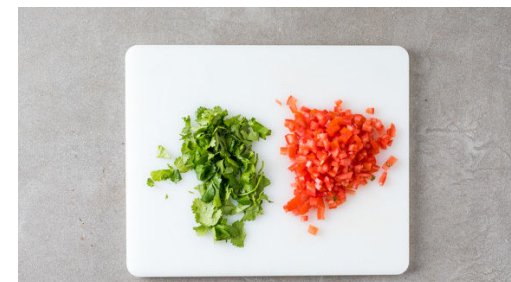
5. Nachofriet maken

Neem de bakplaat uit de oven en bestrooi de **friet**en met de **helft van de kaas**. Verdeel dan de **helft van het paprika-bonenmengsel** erover en herhaal de stap nog eens. Plaats de bakplaat terug de oven en bak ca. 5min, tot de **kaas** is gesmolten.



3. Bonen en paprika bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en voeg de **paprika** met de **bonen** en **maïs** toe. Bestrooi met de **Mexicaanse kruiden** en roerbak 3-4min, tot de **paprika** zachter is en het **bonenvocht** grotendeels verdampt is.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Neem de **nachofriet**en uit de oven en garneer ze met de **tomaten**, **uienpickle** en de **koriander**.