



Zoete aardappelfrietjes

met tofusaas en tomatensalsa



ca. 40min



2 personen

Frietjes met wat mayonaise of ketchup ernaast kennen we allemaal wel. Met dit recept ga je eens lekker van het gebaande pad met zoete aardappelfrietjes uit de oven als basis. Vervolgens maak je er een "kapsalon" variant van, waarbij je het snackbar gehalte omzeilt. Je tilt de frietjes namelijk naar een hoger level met een vegetarische topping van tofu, tomatenpuree en tomatensalsa. Frisse koriander en limoen ronden het af!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 2 tomaten
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 blok tofu ⁶
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

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

Allergenen

soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 611kcal, vet 30.4g, koolhydraten 58.7g, eiwit 20.0g



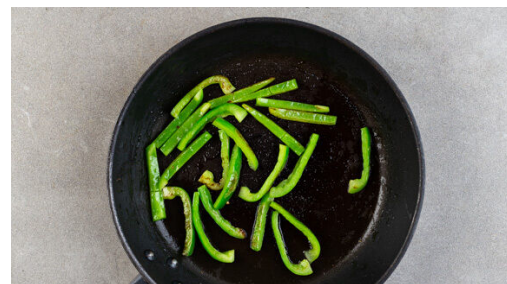
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in ca. 1 cm dikke **frietten**. Verdeel de frieten gelijkmatig en los van elkaar over een bakplaat met uitgerold bakpapier. Meng ze met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en bak ze in 20-25min knapperig. Draai de **frietten** halverwege een keer om.



4. Ingrediënten voorbereiden

Wikkel de **tofu** in een schoon keukendoek en pers er met je handen voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit. Verkrummel de **tofu** daarna in hapklare stukjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn, of gebruik een knoflookpers. Snijd de **koriander incl. stengels** fijn. Rasp de **limoenschil** en snijd de **limoen** in partjes.



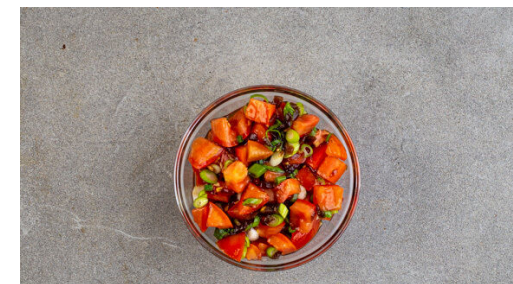
2. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur met 1el olijfolie. Leg de **paprikareepjes** in de pan en bak ze 4-5min. Voeg een snuf zout toe en schep regelmatig om, tot de paprikareepjes zachter worden.



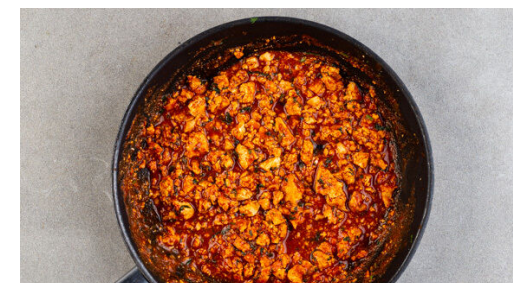
5. Tofu bakken

Verwarm een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **tofu**, de **knoflook** en de **helft van de koriander** toe met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en een snuf zout en peper. Bak het geheel ca. 4min.



3. Salsa maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **tomaten** in blokjes. Meng de **bosuiringen**, de **tomaten**, de **uienmarmelade**, 2tl azijn en 2 snuffen zout tot een **salsa**.



6. Tofusaus zachtjes koken

Voeg de **tomatenpuree** aan de **tofu** toe en bak ca. 1min mee. Voeg 100ml water toe en laat 2-3min zachtjes koken tot er een dikke **sous** ontstaat. Proef en breng op smaak met zout en suiker. Verdeel de **tofusaus**, de **paprika** en de **salsa** over de **zoete aardappelfrietjes**. Top met de **overige koriander** en **limoenrasp** en serveer met de **limoenpartjes**.