



Zoete aardappel-nachofriet

met kaas, bonen en rode uienpickle



30-40min



2 personen

Mexicaanse pit en flink wat kaas maken van deze zoete aardappelfrietjes een vegetarische hit om van te smullen. De frieten, bonen en maïs worden als het ware tot een soort toren van Babel gestapeld en met de geraspte kaas ertussen krijg je na 5 minuten een zondig lekker nacho-achtig gerecht. Top met frisse tomaat, uienpickle en verse koriander voor dé ultieme vrijdagavondtraktatie!

Wat je van ons krijgt

- zoete aardappel
- geraspte jong belegen kaas ⁷
- groene paprika
- Chili con carne spice mix
- rode ui
- maïs
- tomaat
- verse koriander
- limoen
- zwarte bonen

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- koekenpan of wok
- oven
- zeef

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

Allergenen

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

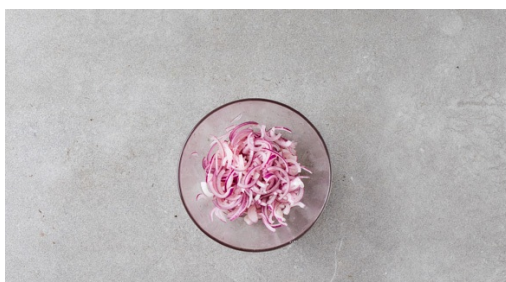
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 28.3g, koolhydraten 96.3g, eiwit 31.6g



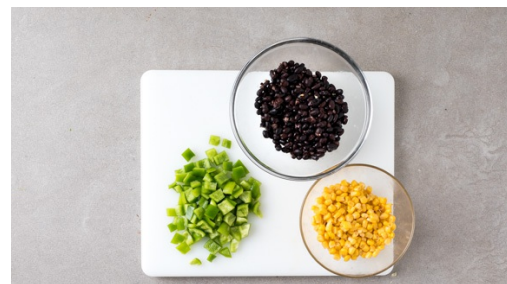
1. Friten bakken

Verwarm de oven voor op 225°C. Boen de **zoete aardappels** schoon. Snijd ze in dunne plakken en vervolgens in heel dunne **friten**. Verdeel de **friten** over 2 bakplaten met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie en 1/2tl zout. Bak ze 20-25min zo laag mogelijk in de oven. Wissel de bakplaten halverwege en schep de **friten** een keer om.



4. Rode uienpickle maken

Pers de **limoen** uit. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **uieren** in een kommetje met **1-2el limoensap**, 2el 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.



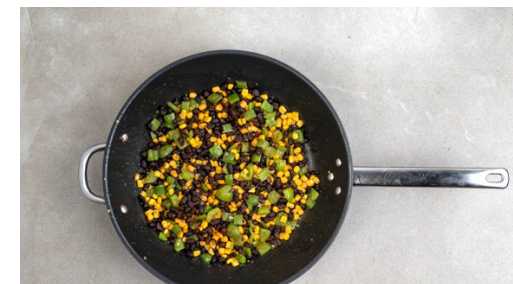
2. Ingrediënten voorbereiden

Giet intussen de **maïs** af. Spoel de **bonen** in een zeef schoon en laat ze uitlekken. Halveer de **paprika** in de lengte, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in kleine blokjes.



5. Nachofriet maken

Neem na 20-25min bakken de bakplaten uit de oven en hevel **alle friten** over naar één bakplaat met bakpapier. Bestrooi de **friten** met de **helft van de geraspte kaas**. Verdeel dan de **helft van het paprika-bonenmengsel** erover en herhaal deze stap nog eens. Plaats de bakplaat bovenin de oven en bak ca. 5min tot de **kaas** is gesmolten.



3. Bonen en paprika bakken

Verhit 1tl olijfolie een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en voeg de **paprika, bonen** en **maïs** toe. Bestrooi met **1/2tl chili con carne spice mix** en roerbak 3-4min totdat de **paprika** zachter is. Breng op smaak met peper, zout en evt. **meer spice mix**. Neem de pan van het vuur.



6. Serveren

Hak de **koriander** zonder de harde steeltjes grof. Snijd de **tomaat** in vieren, verwijder evt. de zaadjes en hak de **tomaat** in kleine blokjes. Neem de **nachofriten** uit de oven en garneer ze met de **tomaten, rode uienpickle** en **koriander**.