



Zoete aardappel-nachofriet

met bonen, kaas en rode uienpickle



30-40min



2 personen

Guacamolekruiden en flink wat kaas maken van deze zoete aardappelfrietjes een vegetarische hit. De frieten, paprika, bonen en maïs worden opgestapeld 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

- 2 zoete aardappels
- 1 groene paprika
- 1 blik maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 onbehandelde limoen
- 1 rode ui
- 100g jonge Goudse, geraspt ⁷
- 10g verse koriander
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 1-2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

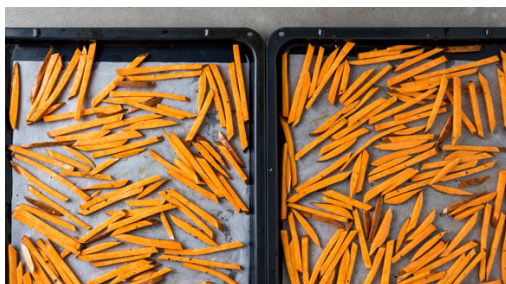
Zorg dat de frietjes genoeg ruimte hebben en elkaar niet overlappen. Zo worden de frietjes zo krokant mogelijk.

Allergenen

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

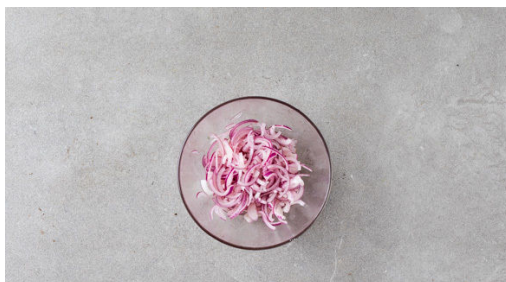
Voedingswaarde per portie

calorieën 630kcal, vet 25.8g, koolhydraten 64.0g, eiwit 26.4g



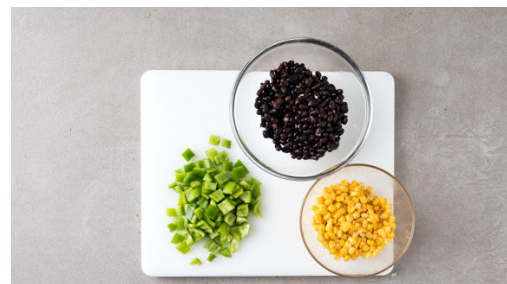
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Boen de **zoete aardappels** schoon en snijd ze in dunne **frietten**. Verdeel de **friet** over 1-2 bakplaten 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 **frietten** goudbruin zijn.



4. Uienpickle maken

Pers de **limoen** uit. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Doe de **uieren** in een kommetje met **1-2el limoensap**, 2-3el azijn, 1tl suiker en ½tl zout. Roer totdat de suiker is opgelost en zet de **uienpickle** opzij. Roer de **pickle** af en toe door.



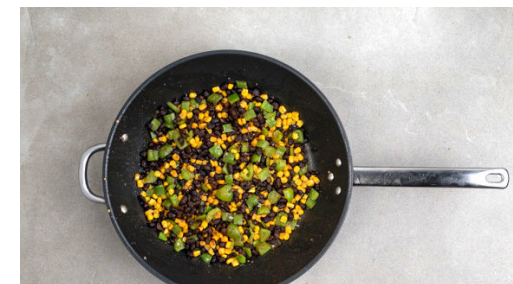
2. Ingrediënten voorbereiden

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.



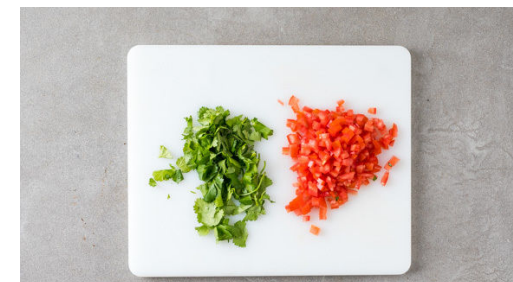
5. Nachofriet maken

Neem de bakplaat/bakplaten uit de oven en bestrooi de **frietten** 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 met 1tl olijfolie op middelhoog vuur en voeg de **paprika** met de **maïs** en **bonen** toe. Bestrooi met de **kruidenmix**, meng goed 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 vieren, verwijder de pitjes en het sap en snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Neem de **nachofrietten** uit de oven en top ze met de **tomatenblokjes**, **uienpickle** en de **koriander**.