

DINNERLY



V2: "Loaded fries" met vegan bolognese en gemengde groenten



ca. 35min



2 personen

Loaded fries zijn de afgelopen jaren heel populair geworden. Kort gezegd is het een bord friet waar je allerlei ingrediënten, gehakt en een saus op schept – een soort frietje kapsalon, dus, maar dan hipper. Vandaag maak je een versie met aardappelpartjes, Italiaanse saus én vegan gehakt. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 ui
- 2 wortels
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 686kcal, vet 33.1g, koolhydraten 66.3g, eiwit 22.1g



1. Aardappelpartjes bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob de **aardappels** en snij ze **mét schil** in partjes van ca. 1cm breed. Hussel deze om met 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster in 16-20min goudbruin en knapperig. Schep halverwege de baktijd goed om.



2. Groenten snijden

Pel de **ui** en snipper 'm grof. Schil of schrob de **wortels**, halveer ze in de lengte en snij overdwars in plakjes van ca. 1cm dik.



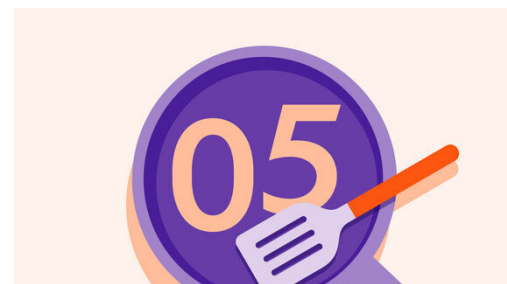
3. Groenten opbakken

Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie. Voeg de **ui** en **wortel** toe met ½tl zout. Bak 7-10min op middelhoog vuur tot de **groenten** zacht worden. Pel 1 teen knoflook en snij 'm fijn.



4. Vegan gehakt bakken

Roer de knoflook en **tomatenpuree** door de pan en bak 2min mee. Voeg het **vegan gehakt** toe en roer goed door. Strooi er een flinke snuf suiker overheen en bak 5-8min tot het **gehakt** mooi bruin is.



5. Afmaken en serveren

Roer 1tl (wittewijn)azijn door de pan en schraap voorzichtig stukjes van de bodem. Giet dan de **kruidenmix** en 225ml water erbij. Roer goed door, kruid met een snuf peper en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de **sous** 1-2min indikken. Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en schep de **sous** erover.



6. Lekker groen

We maken vandaag een heerlijke bolognesesaus en daar kun je natuurlijk nog allerlei verse kruiden in kwijt. Doet het basilicumplantje in de vensterbank het bijzonder goed? Snij wat blaadjes in dunne reepjes en strooi ze over de borden!