



Zoeteaardappel-nachofriet

met bonen, kaas en rode uienpickle



30-40min



2 personen

Mexicaanse pit en flink wat kaas maken van deze zoeteaardappelfrietjes een vegetarische hit om van te smullen. 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 dé ultieme traktatie!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 blik maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1 groene paprika
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 limoen
- 1 rode ui
- 1 zakje geraspte jongbelegen kaas⁷
- 10g verse koriander
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- zeef
- grote koekenpan

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.

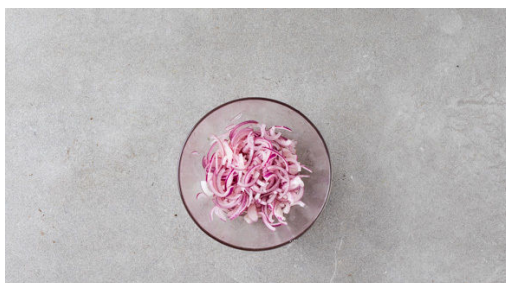
Voedingswaarde per portie

calorieën 791kcal, vet 27.2g, koolhydraten 98.4g, eiwit 31.6g



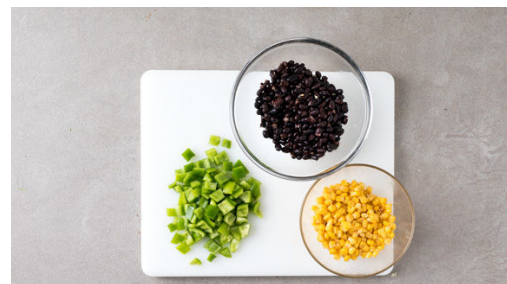
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 225°C. Boen de **zoete aardappel** schoon en snijd hem in dunne **friet**en. Verdeel de **friet**en over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie en 1/2tl zout. Bak 20-25min in de oven en schep de **friet** halverwege een keer om.



4. Pickle 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.



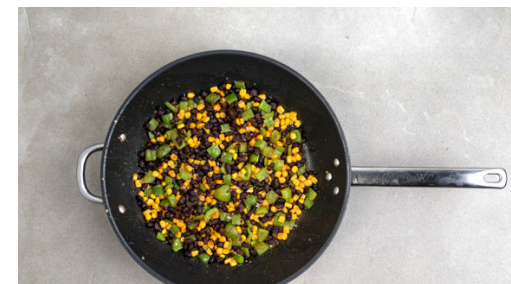
2. Ingrediënten voorbereiden

Giet **1/3e tot de helft van de maïs** af. Spoel de **bonen** in een zeef schoon en laat ze uitlekken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Gebruik de **rest van de maïs** voor een ander recept.



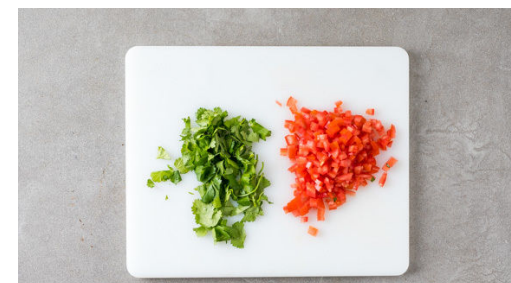
5. Nachofriet maken

Neem na 20-25min bakken de bakplaat uit de oven. Bestrooi de **friet**en met de **helft van de kaas**. Verdeel dan de **helft van het paprika-bonenmengsel** erover en herhaal deze stap met de **rest van de kaas** en de **groenten**. 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 de **uitgelekte maïs** toe. Bestrooi met **1/2tl tex-mexkruiden** en roerbak 3-4min, tot de **paprika** zachter is. Breng op smaak met peper, zout en evt. **meer tex-mexkruiden**. Neem de pan van het vuur.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander** zonder de harde 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**.