



Zoete loaded fries met kaneelsuiker

en appel, pompoenpittencrunch en yoghurt



30-40min



2 personen

Wist je dat je zoete aardappel - de naam zegt het al - ook voor zoete gerechten kunt gebruiken? Bijvoorbeeld in deze loaded fries, waar je ze na het bakken omhusselt in een mengsel van suiker en kaneel. Als churros, maar dan met extra vitamines. Je topt de aardappels met frizure Granny Smith-appel, lobbige Griekse yoghurt en gekarameliseerde pompoenpitten.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 2 appels
- 1 zakje kaneel
- 1 kuipje Griekse yoghurt ⁷
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 zakjes pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine 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 898kcal, vet 31.1g, koolhydraten 132.7g, eiwit 17.3g



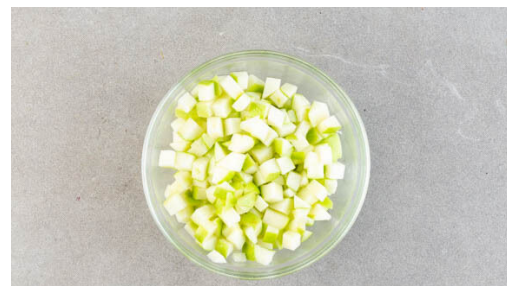
1. Friten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Halveer de **zoete aardappels** en snijd ze in dunne frietjes. Verdeel over 1-2 bakplaten met bakpapier en hussel om met 1-2el olie en een snuf zout. Rooster 20min in de oven. Schep dan om, wissel evt. de bakplaten en rooster de **friten** nog 5min tot ze knapperige zijn.



4. Pitten karameliseren

Doe 2el suiker in een kleine koekenpan en verhit hem op middellaag vuur op tot de suiker gesmolten is en goudbruin kleurt. Voeg de **pompoenpitten** met een snufje zout toe en roer vlug door. Schep de **pompoenpitten** op een stuk bakpapier en laat afkoelen. Breek de **crunch** in kleinere stukken.



2. Appels snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in blokjes. Hussel om met 2el (wittewijn)azijn, 2el suiker en een snufje zout.



5. Zoete aardappels afmaken

Hussel de **friten** om met de **kaneelsuiker**.



3. Kaneelsuiker maken

Meng de **kaneel** met 4el suiker. Meng de **yoghurt** met de **vanillesuiker**.



6. Serveren

Schep de **friten** op en garneer naar wens met de **appel**, **yoghurt** en **pompoenpittencrunch**.