



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. 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 een echte traktatie.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 blik maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1 groene paprika
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 limoen
- 1 rode ui
- 2 zakjes geraspte jong belegen en oude kaas⁷
- 10g verse koriander
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef

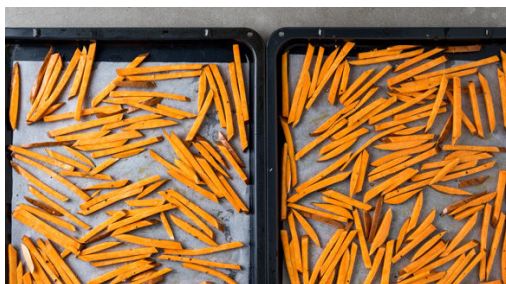
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

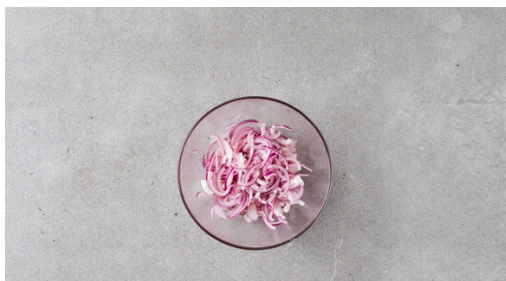
Voedingswaarde per portie

calorieën 768kcal, vet 33.9g, koolhydraten 66.3g, eiwit 40.1g



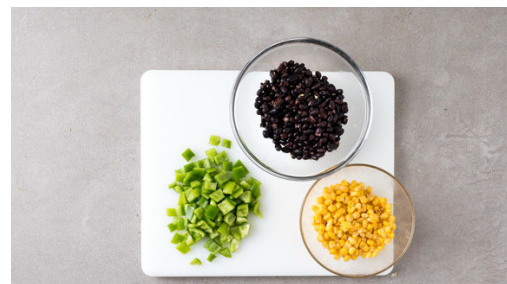
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). 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. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **uienringen** met **1-2el limoensap**, 2el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Roer tot de suiker is opgelost en zet de **pickle** opzij. Roer de **ui** af en toe door.



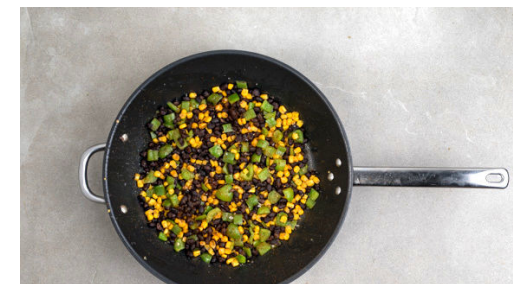
2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **helft van de maïs** en de **bonen** in een zeef af. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Gebruik de **rest van de maïs** voor een ander recept.



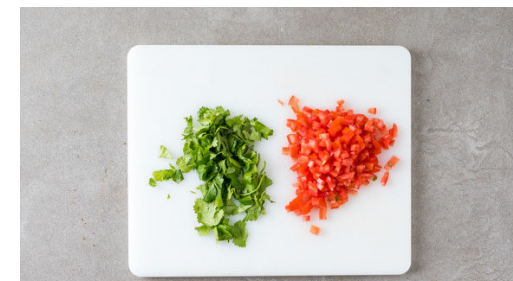
5. Nachofriet maken

Neem de bakplaat uit de oven en bestrooi de **friet**en met de **helft van de kaas**. Verdeel de **helft van het paprika-bonenmengsel** erover, dan de **rest van de kaas** en eindig met de **rest van het paprika-bonenmengsel**. Plaats de bakplaat bovenin de oven en bak ca. 5min tot de **kaas** is gesmolten.



3. Bonen en paprika bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en voeg de **paprika** met de **bonen** en **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 incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Neem de **nachofriet**en uit de oven en garneer ze met de **tomaat**, **uienpickle** en de **koriander**.