



Vietnamese loaded fries met ei

met limoenmayo en chilisaus



30-40min



2 personen

Vrijdag patatdag! Thuis of in de snackbar: wij hebben allemaal zo onze favorieten. De een gaat voor een patatje oorlog, de ander geeft de voorkeur aan een frietje met mayo of samuraisaus. Chef Mirte heeft een eigen variant bedacht met een Vietnamese twist en een kraakverse groentetopping bovenop voor extra vitamines. Fijne bonus: de frieten schuif je zó de oven in en intussen maak je de salade en een perfect gebakken ei.

Wat je van ons krijgt

- 1 kg vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 2 eieren ³
- 1 zakje zoete chilisaus
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3), pinda's (5), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 961kcal, vet 39.5g, koolhydraten 118.8g, eiwit 27.1g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Boen **750g aardappels** en **1 wortel** goed schoon en snijd ze in dunne, lange **frietten**. Meng de **frietten** met 1 el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak in een grote kom. De **rest van de aardappels** wordt niet gebruikt.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **frietten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20-30min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Meng 1 el mayonaise met de **helft van de yoghurt**, **1tl limoenrasp**, **1 el limoensap** en een flinke snuf zout en peper.



3. Salade voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en vervolgens in dunne plakjes. Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **2e wortel** te schaven. Hak de **pinda's** grof.



4. Salade maken

Hak de **muntblaadjes** en **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng de **komkommer** met de **wortellinten**, **pinda's**, de **helft van de verse kruiden**, de **rest van het limoensap** en een snuf suiker, zout en peper naar smaak.



5. Spiegeleieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze 3-4min voor een **zachte dooier**. Leg een deksel op de pan als je een **harde dooier** wenst. Breng op smaak met zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Schep de **frietten** op en verdeel de **salade** erover. Leg op elk bord een **ei**. Lepel de **limoendip** erover en besprenkel daarna met de **chilisaus**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en de **sesam**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.