



Loaded fries met pompoen en kaas

en tomaat-koriandertopping met limoen



40-50min



2 personen

Loaded fries zijn zo'n beetje de absolute geheime tip geworden voor de fantasieloze maar avontuurlijke alledaagse held. Vandaag beleggen we de krokante frietjes royaal met een hartige pompoen-chili met zwarte bonen, smeùige Gouda en een topping van verse tomaten, koriander en limoen. Zo simpel, zo lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini-hokkaidopompoen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje guacamolekruiden
- 10g groentebouillonpoeder
- 1x friet
- 1 tomaat
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 100g geraspte jongbelegen kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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 1027kcal, vet 36.0g, koolhydraten 127.0g, eiwit 37.5g



1. Pompoen snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **pompoen** doormidden, schep de zaden en pitten er uit en snijd 'em in blokjes van ca. 1cm. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** ook grof.



2. Pompoen bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** in ca. 2min zacht. Voeg de **pompoen** en de **knoflook** toe en roerbak ca. 2min mee.



3. Pompoen-chili koken

Roer de **tomatenpuree** er door en bak ca. 1min mee. Voeg de **bonen incl. vocht**, de **guacamolekruiden**, **3/4e van het bouillonpoeder** en 100-150ml water toe. Breng het geheel kort aan de kook. Leg een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en laat 15-20min sudderen tot de **pompoen** zacht is. Breng op smaak met zout en peper en evt. meer **bouillonpoeder**.



4. Friet bakken

Meng de **friet** met 1el plantaardige olie en een snuf zout en peper en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **friet** in 15-17min krokant en goudbruin in de oven.



5. Topping voorbereiden

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Kaas smelten

Bestrooi de **friet** 2-3min voor het einde van de baktijd met de **kaas** en laat smelten. Breng de **pompoen-chili** op smaak met het **limoensap** en zout en peper. Verdeel de **friet** over borden met de **pompoen-chili** en de **tomaten** bovenop. Bestrooi met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.