



Loaded fries met spiegelei

met knapperige groenten en limoenmayo



30-40min



2 personen

Thuis of in de snackbar, met mayo of ketchup - we houden allemaal wel van friet. Onze chef Mirte heeft een eigen variant bedacht met een Vietnamese twist en knapperige groenten voor extra frisheid. 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
- 50ml zoete chilisaus
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

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

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 957kcal, vet 39.0g, 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 de **helft van de yoghurt**, **1tl limoenrasp**, **1el limoensap**, 1el mayonaise en een flinke snuf zout en peper.



3. Salade voorbereiden

Schaaf de **2e wortel** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **pinda's** grof.



4. Salade maken

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



5. Spiegeleieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze 3-4min voor een **zachte dooier**. Leg een deksel op de pan voor een **harde dooier**. 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 **spiegelei**. Lepel de **limoendip** erover en besprenkel met de **zoete chilisaus**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en de **sesam**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.