

DINNERLY



Frietjes van zoete aardappel met tofu met ingelegde bosui en limoendip



ca. 35min



2 personen

Vandaag serveren we een heerlijk kleurrijk en chaotisch bord vol lekkernijen. De inspiratie voor dit recept komt van Amerikaanse 'loaded fries', een gerecht dat bestaat uit frietjes bedekt met toppings zoals kaas, vlees, groenten en saus. Wij maken er een vegan versie van met zoete aardappel, tofu, tomaat en frisse limoendip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 4 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el tomatenketchup
- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 656kcal, vet 40.3g, koolhydraten 51.9g, eiwit 18.3g



1. Frietjes bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels mét schil** in frietjes van 0,5-1cm dik. Meng ze met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie, en een snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak ze 20-24min in de oven, tot ze goudbruin en knapperig zijn. Draai ze halverwege om.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** voorzichtig met keukenpapier droog en snij in stukken van 1-2cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **tofu** 7-9min tot ie mooi bruin is. Meng de **rest van de kruidenmix** en 2el tomatenketchup erdoor. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Tomaten toevoegen

Snij de **tomaten** in blokjes van ca. 1cm. Voeg de **tomaat** toe aan de pan met **tofu** en bak 2-3min mee, tot ie zacht is.



4. Dip maken

Pers de **limoen** uit. Snij de **bosui** in dunne ringen en meng ze met de **helft van het limoensap** en een flinke snuf zout. (Zie stap 6). Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Maak een dip van de **helft van de rest van het limoensap**, 2el (vegan) mayonaise, de knoflook en een snuf zout. Proef en voeg evt. meer **limoensap** of wat water toe.



5. Afmaken en serveren

Schep de **zoete aardappelfrietjes** op borden, verdeel de **tofu** en **tomaat** erover, garneer met de **bosui** en druppel er wat **limoendip** over.



6. Zure uitjes

In dit recept wordt de bosui in limoensap ingelegd, waardoor hij een lekker zure smaak krijgt. Maar niet iedereen houdt van zure uien. Je de bosuiringen als je wil dus ook meteen over de frietjes strooien en de rest van het limoensap gebruiken om nog meer frisse dip te maken.