



<650kcal: Zoete aardappelfrietjes met tofusaas

met tomatensalsa, koriander en limoen



ca. 40min



2 personen

Frietjes met wat mayonaise of ketchup ernaast kennen we allemaal wel. Met dit recept ga je eens lekker van het gebaande pad met zoete aardappelfrietjes uit de oven als basis. Vervolgens maak je er een kapsalonvariant van, waarbij je het snackgehalte omzeilt. Je tilt de frietjes namelijk naar een hoger niveau met een vegetarische topping van tofu, tomatenpuree en tomatensalsa. Frisse koriander en limoen ronden het af!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 2 tomaten
- 2x uienmarmelade ¹²
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

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

Allergenen

soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 647kcal, vet 30.6g, koolhydraten 66.5g, eiwit 20.5g



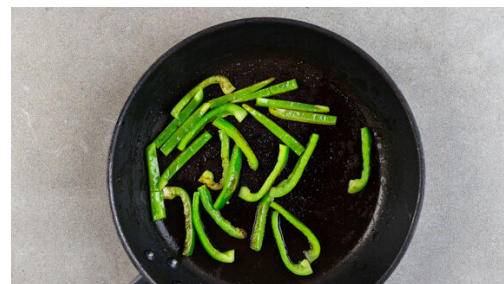
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in ca. 1 cm dikke **frietten**. Verdeel de **frietten** gelijkmatig en los van elkaar over een bakplaat met bakpapier. Meng ze met 1 el olijfolie en een flinke snuf zout en bak ze in 20-25min krokant. Schep de **friet** halverwege een keer om.



4. Ingrediënten voorbereiden

Wikkel de **tofu** in een schone keukendoek en pers er voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit. Verkruimel de **tofu** daarna in hapklare stukjes. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



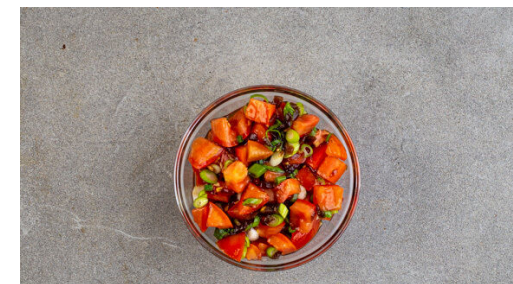
2. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el olijfolie. Roerbak de **paprikareepjes** met een snuf zout 4-5min, tot de **paprikareepjes** zachter worden.



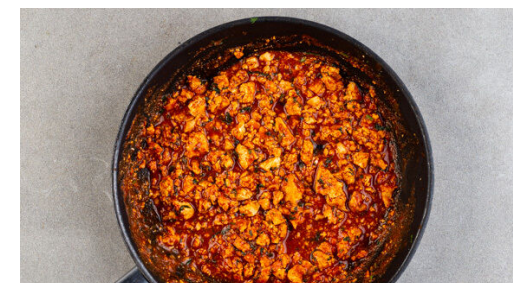
5. Tofu bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie. Voeg de **tofu**, de **knoflook**, de **helft van de koriander**, de **kruidenmix** en een snuf peper en zout toe. Bak het geheel ca. 4min.



3. Salsa maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **tomaten** in blokjes. Meng de **bosui**, de **tomaten**, de **uienmarmelade**, 2tl azijn en een flinke snuf zout tot een **salsa**.



6. Tofusaus koken

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de **tofu** en bak ca. 1min mee. Voeg 100ml water toe en laat 2-3min zachtjes koken tot er een dikke **sous** ontstaat. Proef en breng op smaak met zout en suiker. Verdeel de **tofusaus**, de **paprika** en de **salsa** over de **zoete aardappelfrietjes**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en **limoenrasp** en geef de **limoenpartjes** erbij.