



Loaded fries met spiegelei

met knapperige groente 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 groente 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 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt²
- 1 komkommer
- 50g gezouten pinda's³
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 2 biologische eieren¹
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje sesam⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

eieren (1), melk (2), pinda's (3), sesamzaad (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 44.5g, koolhydraten 97.6g, eiwit 23.5g



1. Groente 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, ½tl zout en peper naar smaak in een grote kom. De **rest van de aardappels** wordt niet gebruikt.



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, peper en zout.



2. Groente 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 peper en zout.



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 een snuf peper en zout.



3. Salade voorbereiden

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



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.