



Grieks gekruide frieten

met komkommer-tomatentopping en muntyoghurt



30-40min



2 personen

De bekende Griekse salade van feta, tomaat, komkommer en ui stond centraal bij de ontwikkeling van dit recept. Wij maken er een extra vullend gerecht van, want je voegt er ook aardappelfrietten en paprikareepjes aan toe. Je topt het geheel met een lightversie van Griekenlands bekendste saus, een tzatziki van munt, yoghurt en knoflook. Zonnige maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 rode paprika
- 1 sachet Griekse kruidenmix
- 10g verse munt
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x cherrytomaten
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 1 krop ijsbergsla
- 1x feta ⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier

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 692kcal, vet 35.5g, koolhydraten 62.6g, eiwit 22.2g



1. Friten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen of schil de **aardappels** en snijd ze in dunne, lange friten. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Meng de **friten** en **paprika** in een grote kom met 1-2el olijfolie, de **helft van de Griekse kruiden**, 1/4tl zout en peper naar smaak.



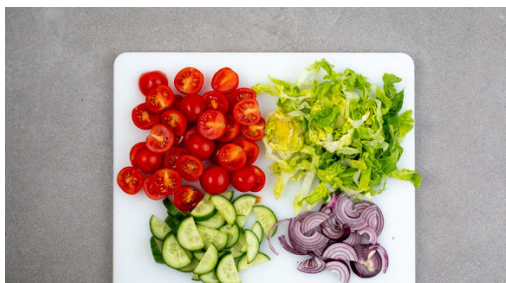
2. Friten bakken

Leg de **friten** en **paprika** op een bakplaat met bakpapier en bak in 25-30min goudbruin en gaar. Hussel tussendoor eenmaal om.



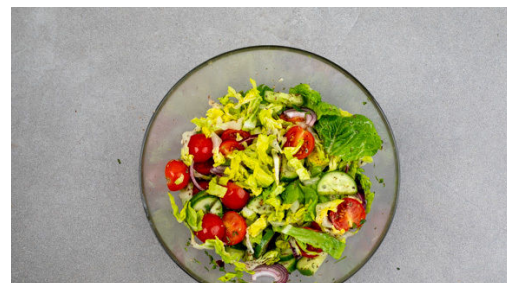
3. Yoghurtsaus maken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Pel en hak of rasp de **helft van de knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **munt**, een **mespunt knoflook** en 1/2tl zout. Voeg meer **knoflook** naar smaak toe en bewaar de rest voor een ander recept.



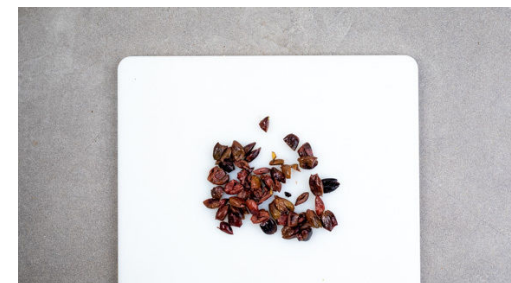
4. Groenten voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Snijd de **helft van de sla** in dunne reepjes (bewaar de rest voor een ander recept). Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



5. Salade maken

Meng de **sla** met de **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui**, de **rest van de Griekse kruiden**, 1el olijfolie en 1-2tl azijn. Hussel om en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



6. Olijven snijden

Hak de **olijven** grof. Schep de **friten** en **paprika** op verdeel **salade** erover. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **olijven**. Verkruiem de **feta** erover.