



Vietnamese frieten met salade

en een gebakken ei met limoenmayo



30-40min



2 personen

Vrijdag patatdag! Thuis of in de snackbar: wij hebben allemaal zo onze favorieten. De een gaat voor een patatje oorlog, de ander geeft de voorkeur aan een frietje met mayo of samuraisaus. Chef Mirte heeft een eigen variant bedacht met een Vietnamese twist en een kraakverse groentetopping bovenop voor extra vitamines. 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

- 1kg vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 1 limoen
- 2 zakjes wasabi
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer
- 1x taugé
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 2 eieren ³
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

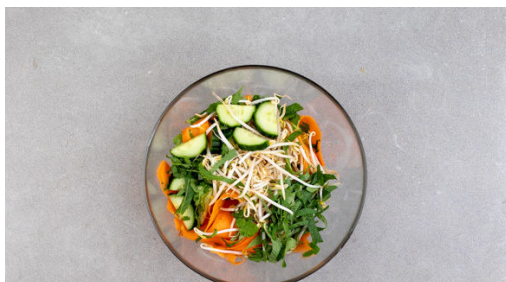
Voedingswaarde per portie

calorieën 921kcal, vet 34.2g, koolhydraten 127.7g, eiwit 24.6g



1. Friten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen de **2/3e van de aardappels** en **1 wortel** goed schoon en snijd ze in dunne, lange **friten**. Meng de **friten** met 1-2el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak in een grote kom. De **rest van de aardappels** wordt niet gebruikt.



4. Salade maken

Hak de **blaadjes** van de **munten** en **koriander** fijn. Meng de **komkommer** met de **wortellinten**, **taugé**, de **helft van de verse kruiden**, de **rest van het limoenrasp** en een snuf suiker, zout en peper naar smaak in een kom.



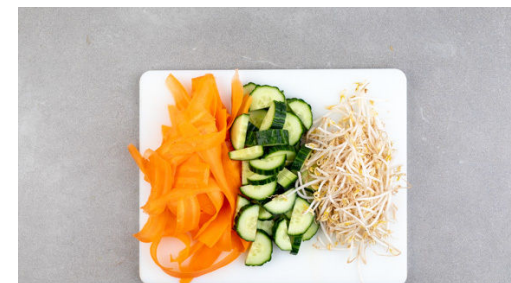
2. Limoen-mayo maken

Bak de **friten** op bakplaat met bakpapier 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. Los de **wasabi** in 1-2el water op. Roer er de **mayonaise**, **helft van de yoghurt**, **1tl limoenrasp**, **1el limoenrasp** en 1/4tl zout en peper naar smaak door.



5. Eieren bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** in de pan en bak ze 3-4min voor een *zachte dooier* of 5-6min en afgedekt voor een *harde dooier*.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en vervolgens in dunne plakjes. Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **2e wortel** te schaven, draai de **wortel** na elke haal. Je kunt de **taugé** rauw eten, maar ook 1-2min in een kom lauwwarm water doen (giet wel af!).



6. Friten samenstellen

Schep de **friten** op en verdeel de **salade** erover. Leg op elk bord een **gebakken ei**. Lepel de **limoenmayo** erover en besprenkel daarna met de **chilisaus**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en de **sesam**. Serveer met een **partje limoen** om erover uit te knijpen.