



Gebakken aardappeltjes

met sperziebonensalade en groenekruidendip



30-40min



2 personen

De inwoners van Frankfurt zijn zo trots op hun groenekruidensaus dat ze er een monument aan wijdden. Zeven kleine kassen symboliseren de zeven kruiden die traditioneel gebruikt worden voor de saus. Maar er zijn vele variaties: andere kruiden, met ei, zonder ei, met mayonaise... Onze versie is vegan en gaat vergezeld van knapperig geroosterde aardappels en een vullende tomaten-bonensalade.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 20g verse kruidenmix: bieslook, kervel, peterselie en zuring
- 1 citroen
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje goulashkruiden
- 1x sperziebonen
- 1x cherrytomaten
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 pakje sojaroom ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Kooktip

Je kunt de knoflook pellen en fijnprakken en door de dip of salade roeren.

Allergenen

soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 39.4g, koolhydraten 69.7g, eiwit 14.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd de **aardappels** in heel dunne schijfjes (je kunt dit evt. met een keukenrasp of mandoline doen). Pel en hak de **ui** fijn. Keus de **knoflook** met de vlakke kant van je mes.



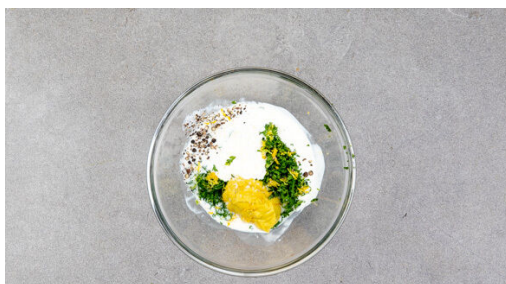
2. Aardappels bakken

Verdeel de **aardappels** met de **ui** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **goulashkruiden**, 2-3el olijfolie en peper en zout naar wens. Rooster de **aardappels** 25-30min in de oven tot ze knapperig en goudbruin zijn.



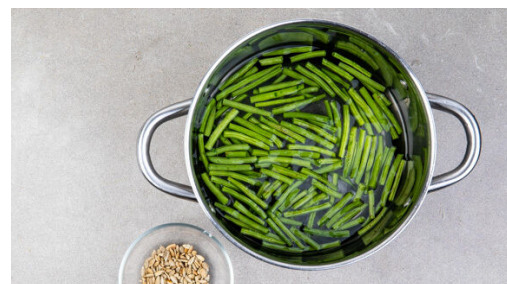
3. Kruiden fijnhakken

Hak de **verse kruiden** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Saus maken

Meng de **gehakte kruiden** met de **mosterd**, het **citroensap**, **2-3el citroensap** en de **helft van de sojaroom**. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



5. Bonen koken

Kook ruim water in een waterkoker. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Verhit een middelgrote kookpan op matig vuur en rooster de **zonnebloempitten** 1-2min tot ze goudbruin zijn. Schep uit de pan. Doe de **sperziebonen** met het gekookte water en een snuf zout in de kookpan en breng het geheel aan de kook. Kook 4-6min tot de **bonen** beetgaar zijn en giet af.



6. Salade mengen

Halveer de **cherrytomaten** en meng ze in een grote kom met 2tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf zout, suiker en peper. Voeg er de **bonen** en **zonnebloempitten** aan toe en schep om. Serveer de **aardappeltjes** met de **sperziebonen-tomatensalade** en de **saus** (zie tip, links).