



Loaded cajunfries

met pinda's en BBQ-kokossaus



40-50min



2 personen

We zien tegenwoordig overal loaded fries opduiken: friet met de meest uiteenlopende toppings en sauzen. Je kunt er eindeloos mee variëren, dus wij snappen die populariteit wel. Vandaag serveer je een kleurrijke vegan variant, boordevol groenten en met een heerlijke rokerige kokosyoghurdip.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje krieltjes
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 blik maïs
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 783kcal, vet 44.9g, koolhydraten 72.5g, eiwit 16.1g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **krieltjes** doormidden of in vieren, afhankelijk van de grootte.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in hapklare stukjes. Snijd de **tomaten** in vieren. Pel en snijd de **ui** in partjes. Giet de **maïs** af.



3. Groenten op smaak brengen

Meng 2el plantaardige olie met 1el azijn, de **cajunkruiden**, **1tl tex-mexkruiden** en 1/2tl zout (gebruik meer **tex-mexkruiden** voor meer pit). Verdeel de **krieltjes**, **paprika** en **uienpartjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **kruidenolie**.



4. Groenten roosteren

Rooster de **groenten** ca. 15min.



5. Dip maken

Meng de **kokosyoghurt** met de **mayonaise** en **bbq-saus** en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Voeg na 15min roosteren de **tomaten** en **maïs** aan de bakplaat met **groenten** toe. Schep voorzichtig om en spreid uit. Bak nog 8-10min in de oven.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander incl. steeltjes** en de **pinda's** grof. Verdeel de **ovengroenten** over de borden en top met de **pinda's** en **koriander**. Geef de **bbq-kokosdip** erbij.