



## Loaded zoete aardappelfriet

met kip, courgette en knoflooksaus

Zoete aardappel (ook wel bataat genoemd) is één van de oudste groente die we kennen. Het behoort tot de meest gegeten gewassen in de wereld. Ook al doet de naam anders vermoeden, de zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de klassieke aardappel. Vergelijken met gewone aardappels, bevatten zoete aardappels veel meer vezels.

40 min | 804 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	150	300	450	600
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2

*zelf toevoegen:*

Olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Mayonaise (of yoghurt)	el	0.5	1	2	2
Zout en (chili)peper					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de aardappels, snijd in frieten en hussel ze in een kom met olie, zout en peper. Verdeel over de bakplaat en bak de frieten 25-30 minuten bovenin de voorverwarmde oven. Zet de laatste minuut de grillstand aan voor een goudbruin resultaat (houd de oven dan goed in de gaten, zodat de aardappels niet verbranden).
3. Pel de ui en snijd in partjes. Was de courgette en snijd klein. Snijd de bosui in ringetjes. Snijd de kip in blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui en kipdijbeenfilet gedurende 2 minuten. Voeg de courgette en een deel van de bosui toe en roerbak nogmaals 5 minuten. Breng op smaak met een snufje komijnpoeder en (chili)peper.
4. Pel de knoflook en pers deze uit in een bakje. Meng de knoflook met de mayonaise (of yoghurt) en een snufje komijn, zout en (chili)peper.
5. Serveer de frieten met de courgette en kip en garmeer met de overgebleven bosui. Heerlijk met knoflooksaus.

*Tip: Je kunt de courgette en ui ook op de bakplaat bij de aardappels leggen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

