



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. Vergeleken met gewone aardappels, bevatten zoete aardappels veel meer vezels.

40 min | 798 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	<i>g</i>	150	300	450	600
Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	450	600
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise en/of yoghurt	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de aardappels, snijd in frieten en hussel ze in een kom met olie, de Mexicaanse kruiden, 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. Was de courgette en snijd klein. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Snijd de bosui in ringetjes. Snijd de kip in blokjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de kipdijbeenfilet gedurende 2 minuten. Voeg de courgette, paprika en een deel van de bosui toe en roerbak nogmaals 5 minuten opeen hoog vuur. Breng op smaak met een snufje komijnpoeder, zout en (chili)peper.
4. Maak een sausje door de yoghurt of mayonaise en uitgeperste knoflook te mengen. Serveer de frieten met de groenten en kip en garneer met de overgebleven bosui. Heerlijk met een beetje 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

