



KOKEN MET EEN BUDGET

Pastinaak friet met knoflookdip

BIJGERECHT

🕒 10 + 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 4 grote pastinaken
- 🛒 2 el olijfolie
- 🛒 1 tl kerriepoeder
- 🛒 ½ tl gerookte paprikapoeder
- 🛒 2 teentjes knoflook
- 🛒 200 g ongezoete sojayoghurt
- 🛒 1 el olijfolie
- 🛒 zout en peper
- 🛒 verse peterselie

MATERIAAL: bakplaat + bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de pastinaken en snijd daarna in frietjes.
3. Meng de pastinaakfrietjes in een kom met olijfolie, kerriepoeder, gerookte paprikapoeder, zout en peper.
4. Verspreid de pastinaakfrietjes gelijkmatig op een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Bak de frietjes in de voorverwarmde oven gedurende ongeveer 25-30 minuten, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
6. Draai de frietjes halverwege de baktijd om.
7. Terwijl de frietjes bakken, maak je de knoflookdip.
8. Maak de knoflookteentjes schoon en rasp ze daarna of pers ze met een knoflookpers.
9. Meng de geperste knoflook met de plantaardige yoghurt, olijfolie, zout en peper in een kommetje.
10. Haal de pastinaakfrietjes uit de oven en serveer ze meteen warm met de knoflookdip.
11. Garneer nog met wat fijngehakte verse peterselie.



Bron: leukerecepten.nl