



Frietjes van aubergine

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍆 1 grote aubergine
- 🍆 1 middelgroot ei
- 🌶️ zwarte peper
- 🧂 zeezout
- 🌶️ cayennepeper
- 🍷 75 g amandelmeel
- 🍷 1 el olijfolie

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verwijder de schil van de aubergine en snijd de aubergine vervolgens in de vorm van Franse frietjes.
3. Pak dan een ondiepe kom voeg de amandelmeel, zout, peper en cayennepeper, deze laatste drie naar smaak, toe.
4. Meng met een garde alles goed door elkaar.
5. Pak er dan nog een kom bij en meng hierin het middelgrote ei.
6. Klop het ei even kort los met een garde en zet opzij.
7. Pak nu de aubergine frietjes erbij en dip deze per stuk in het eimengsel, dan in het amandelmengsel, vervolgens weer terug in het eimengsel en tenslotte nog een keer in het amandelmengsel.
8. Herhaal dit totdat alle frietjes gepaneerd zijn.
9. Pak dan een bakplaat en bekleed deze met bakpapier.
10. Als je geen bakpapier hebt de bakplaat even goed in vetten.
11. Plaats de gepaneerde aubergine frietjes op de bakplaat en besprenkel met een beetje olijfolie.
12. Bak de frietjes 15 minuten in de voorverwarmde oven.
13. Verdeel de aubergine frietjes na het bakken in twee porties.

TIP: In dit recept zijn de aubergine frietjes gepaneerd met amandelmeel. Amandelmeel bevat relatief weinig koolhydraten. Als de hoeveelheid koolhydraten in het recept je niet uitmaakt kun je ook paneermeel of droge broodkruimels gebruiken. Verder is het belangrijk om de aubergine in even grote stukken te snijden, zodat ze gelijkmatig garen in de oven.

BRON: lowcarbchef.nl

