



Frietjes van courgette

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 55 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥒 1 2 courgettes
- 🧀 75 gr Parmezaanse kaas, geraspt
- 🥚 1 groot ei
- 🌿 1/4 tl knoflookpoeder
- 🌿 1/2 tl Italiaanse kruiden
- 🧂 zout naar smaak

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier of aluminiumfolie, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd elke courgette 4 keer doormidden, om zo 16 frietjes te maken van een courgette.
2. Doe de courgette frietjes dan in een vergiet en bestrooi met zout.
3. Laat de courgette frietjes minstens 1 uur uitlekken in het vergiet om de overtollige vloeistof te verwijderen.
4. Verwarm de oven voor op 220°C.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier of aluminiumfolie en vet licht in met boter of bakspray.
6. Klop in een kom het ei los.
7. Pak een andere kom en meng hierin de Parmezaanse kaas, Italiaanse kruiden en knoflookpoeder.
8. Pak vervolgens weer het vergiet en spoel het zout van de frietjes eraf en dep ze droog met keukenpapier.
9. Dip elke courgette friet in het eimengsel en rol daarna in de Parmezaanse kaas.
10. Plaats de frietjes vervolgens op de bakplaat.
11. Bak de courgette frietjes 20 minuten in de voorverwarmde oven.
12. Draai de frietjes halverwege de het bakken één keer om, zodat beide kanten bruin kleuren.
13. Verdeel de frietjes na het bakken in 2 porties en serveer!

TIP: Het is belangrijk dat je voldoende vocht uit de courgette onttrekt, anders krijg je slappe en natte frietjes. Je kunt de courgette frietjes serveren als bijgerecht of snack met een portie mayonaise of ketchup!

BRON: lowcarbchef.nl

