



Frietjes van koolraap

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 400 g koolraap
- 🥕 2 el olijfolie
- 🥕 1 tl cayenne peper
- 🥕 1 tl paprikapoeder
- 🥕 ½ tl knoflookpoeder
- 🥕 zout en peper
- 🥕 patatkruiden, optioneel

MATERIAAL: keukenpapier, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de koolraap en snijd ze in kleine frietjes of gebruik kant-en-klare koolraap friet.
2. Vul een pan met gezouten water en breng dit aan de kook.
3. Voeg de koolraap friet toe aan de pan en kook het 3-5 minuten.
4. Giet de inhoud van het pan na het koken in een vergiet en laat het overtollige vocht goed uitlekken.
5. Dep vervolgens de koolraap friet met een vel keukenpapier droog.
6. Plaats de frietjes op een bakplaat bekleed met bakpapier en voeg de olijfolie en kruiden toe.
7. Meng alles even met de handen goed door elkaar, zodat de kruiden en olie gelijk is verdeeld.
8. **Voor bereiding in de oven:** verwarm de oven voor op 200°C.
9. Schuif de bakplaat in de oven en bak de koolraap frietjes 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.
10. **Voor bereiding in de airfryer:** warm de airfryer voor op 180°C.
11. Doe de koolraap frietjes in de mand en bak 12 minuten.
12. Verhoog de temperatuur dan naar 200 graden en bak nog eens 5 minuten voor een krokant laagje.

TIP: Serveer de frietjes met suikervrije ketchup en mayonaise

BRON: lowcarbchef.nl

