



Frietjes van wortel

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de wortelfrietjes

- 🥕 350 g wortel of winterpeen, geschild
- 🥕 1 tl zoete paprikapoeder
- 🥕 1 tl gerookte paprikapoeder
- 🥕 ½ tl uienpoeder
- 🥕 ½ tl knoflookpoeder
- 🥕 ½ tl zout
- 🥕 1 el olijfolie
- 🥕 50 g Parmezaanse kaas (bodem)
- 🥕 20 g Parmezaanse kaas (coating)

voor de munt dip

- 🥕 3 el Griekse yoghurt
- 🥕 2 el citroensap
- 🥕 1 klein teentje knoflook
- 🥕 2 tl verse gehakte munt
- 🥕 snufje zout

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C met grillfunctie of boven- en onderwarmte.
2. Bedek een bakplaat met bakpapier en strooi 50 g geraspte Parmezaanse kaas gelijkmatig over de plaat.
3. Schil de wortels en snijd ze in dunne reepjes, zodat ze de vorm van frietjes krijgen.
4. Meng in een kom de olijfolie met de kruiden en 20 g geraspte Parmezaanse kaas, maar voeg nog geen zout toe.
5. Voeg de wortelreepjes toe en meng goed, zodat alle frietjes gelijkmatig bedekt zijn met de kruidenmix.
6. Verdeel de gemarineerde wortelfrietjes over de bakplaat en bak ze 15-18 minuten in de oven.
7. Haal ze eruit en laat ze kort afkoelen, zodat de Parmezaanse kaas knapperig wordt.
8. Breng de frietjes op smaak met ½ tl zout (of pas aan naar smaak).
9. Meng alle ingrediënten voor de munt dip goed door elkaar.
10. Serveer de gebakken wortelfrietjes met de munt dip als bijgerecht of met een klein beetje mayonaise.

BRON: lowcarbchef.nl

