

Frietjes uit de oven met groenten

Aantal personen: 2

200 gram Aardappelen of al gesneden frietjes.

Pancoating

Paprikapoeder en kerrie

Maak van aardappelen frietjes of koop ze al gesneden (niet voorgebakken).

Spray een bakplaat in met pancoating.

Leg hier de frietjes op en kruid met kerrie en paprika. Spray nog een keer in en bak in een voorverwarmde oven op 200 graden in 20 minuten gaar en lichtbruin.

Om hier een volledige maaltijd van te maken, Gril 500 gram groenten naar keuze mee op de bakplaat met de frietjes. Bak ondertussen een stukje vlees naar keuze en zo heeft u binnen een handomdraai een simpele gezonde maaltijd.

