

Zoete aardappelfrietjes uit de oven

Aantal personen: 2

250 gram zoete aardappel

1 eetlepel gesmolten kokosolie

Italiaanse kruiden of Provençaalse kruiden (naar smaak)

$\frac{1}{2}$ theelepel zout

1 eetlepel bloem

Verwarm de oven voor op 230 graden.

Was de zoete aardappel en snijd deze in frietjes, de dikte maakt niet uit maar hoe dunner hoe knapperiger de frietjes uiteindelijk worden.

Meng in een kommetje de bloem, het zout en de kruiden. Verdeel de frietjes over een met bakpapier bekleedde bakplaat, gooi het bloem met kruidenmengsel eroverheen en hussel alles goed door elkaar. Giet nu de kokosolie over de aardappeltjes en hussel alles nog eens goed door elkaar.

Bak de frietjes in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Om hier een volledige maaltijd van te maken, neem 500 gram groenten naar keuze en meng die met een eetlepel gesmolten kokosolie en kruiden naar keuze. Leg op een bakplaat met bakpapier en bak mee met de frietjes. Bak ondertussen een stukje vlees naar keuze.

