



Krokante zoete aardappelfrietjes

Makkelijk recept voor écht krokante zoete aardappelfrietjes uit de oven



4.33 van 192 stemmen

♥ Opslaan



Vorbereiding:
40 minuten



Bereidingstijd:
30 minuten



Totale tijd:
1 uur 10 minuten

✍ Hoeveelheid: 4 personen

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 450 gram zoete aardappel
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel maizena
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- peper & (zee)zout

HANDIG OM TE HEBBEN:

- Bakpapier

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Spoel de zoete aardappel goed af onder de kraan, je hoeft 'm niet te schillen maar zorg er wel voor dat de schil mooi schoon is.

2. Snijd vervolgens frietjes van de zoete aardappel en doe deze in een ruime kom. Vul de kom met water en laat de zoete aardappelfrietjes vervolgens minimaal een half uurtje weken.
3. Verwarm de oven ondertussen voor op 210 - 220 graden boven- en onderwarmte.
4. Giet het water uit de kom en dep de zoete aardappelfrietjes goed droog. Maak de kom vervolgens ook droog met een theedoek en doe hier de frietjes weer in.
5. Voeg dan de maizena toe en meng dit door de frietjes zodat elk frietje een dun laagje heeft gekregen.
6. Voeg daarna de olijfolie toe en meng dit er ook weer goed door de frietjes.
7. Tot slot voeg je de paprikapoeder, tijm en peper toe, weer goed mengen zodat de kruiden ook goed verdeeld zijn over de frietjes. Het zout voegen we later na het bakken toe (zout kan ervoor zorgen dat de frietjes in de oven slap(per) worden en we willen juist krokant frietjes).
8. Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover de zoete aardappelfrietjes. Het is hierbij belangrijk dat ze niet op of tegen elkaar liggen. Zet de bakplaat in de oven en bak de frietjes in 25 á 30 minuten krokant in de oven. Na de helft van de bereidingstijd keer je de frietjes even om.
9. Controleer of ze goed krokant zijn, haal ze uit de oven en strooi er naar smaak zout over. Eet smakelijk!

VOEDINGSWAARDEN INDICATIE (PER PERSOON/ PORTIE):

Calorieën: 104kcal | Koolhydraten: 23g | Eiwitten: 2g | Vetten: 1g | Verzadigd vet: 1g

**Merkmamen in dit artikel kunnen het gevolg zijn van een betaalde samenwerking. Sommige linkjes op deze pagina kunnen affiliate links zijn. Lees meer: disclaimer.*



RECEPT BEWAREN?

Klik op 'recept opslaan' en sla hem op in je eigen collectie.