



Frietjes uit de oven

Krokante ovenfrietjes, veel lichter dan gefrituurd maar toch heerlijk goudbruin. De ideale gezonde vervanger voor een klassieke frietkot-friet.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

- 1 kg vastkokende aardappelen
- 3 el olijfolie
- 1 kl paprikapoeder
- zout
- zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C (hetelucht 200°C).

- 2.** Schil de aardappelen en snijd ze in repen van ongeveer 1 cm breed en 1 cm dik.
- 3.** Spoel de frietjes grondig onder koud water om het zetmeel te verwijderen en dep ze daarna heel goed droog met een schone keukenhanddoek. Hoe droger, hoe krokanter het resultaat.
- 4.** Doe de frietjes in een grote kom en schep er de olijfolie, het paprikapoeder, wat zout en versgemalen zwarte peper door tot alles gelijkmatig bedekt is.
- 5.** Beklee een bakplaat met bakpapier en spreid de frietjes in één enkele laag uit. Zorg ervoor dat ze elkaar zo weinig mogelijk raken, anders stomen ze gaar in plaats van te bakken.
- 6.** Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de frietjes 15 minuten. Keer ze daarna om met een spatel en bak nog eens 15 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn.
- 7.** Haal de frietjes uit de oven, breng eventueel bij met extra zout en dien meteen op.

Tip

Gebruik bij voorkeur een rooster boven de bakplaat in plaats van bakpapier. De lucht kan dan langs alle kanten bij de frietjes komen, wat het resultaat nog krokanter maakt. Bak ook nooit te veel frietjes tegelijk: werk indien nodig in twee beurten.

Lekker met

Lekker bij een hamburger, gegrild vlees of een vegetarische burger. Serveer met mayonaise, ketchup of een zelfgemaakte aioli.

Dranktip

Een fris glas ongefilterd blond bier of een koude citroenlimonade past prima bij deze lichte ovenfrietjes.