

# Zoete aardappelfrietjes met zelfgemaakte yogonaise



## Ingrediënten voor 2-3 personen:

Zoete aardappelfrietjes:

- 2 zoete aardappelen
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 1 snuifje chilipoeder & zout

Yogonaise (potje):

- 1 eierdooier
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel azijn
- sap van halve citroen
- 150 ml koolzaadolie
- 100 ml magere yoghurt / platte kaas / Griekse 0% yoghurt



## Bereidingswijze

- Verwarm de airfryer voor op 180°C.
- Was de zoete aardappel en dep hem droog. Hij hoeft niet geschild te worden.
- Snijd de zoete aardappel in plakken en vervolgens in repen (frietjes).
- Doe de frietjes in een kom en voeg de kruiden toe, meng goed.
- Bak de frietjes 15 minuten in de voorverwarmde airfryer.
- Schud de frietjes tussentijds even door elkaar, zo worden alle frietjes krokant.

Maak ondertussen de yogonaise:

- Zorg dat alles vetvrij om de yogonaise te maken. De ingrediënten moeten ook op kamertemperatuur gebruikt worden, zo kan de mayonaise niet schiften.
- Klop de eierdooier, de mosterd, azijn en het citroensap los met een garde.
- Roer geleidelijk de olie door dit mengsel. Zo krijg je mayonaise.
- Voeg de yoghurt toe en kruid af naar smaak.

---

## Tips

- Wat is het verschil tussen zoete aardappel en gewone aardappel (naast de smaak)? Qua samenstelling zijn er kleine verschillen. Zoete aardappelen bevatten bijvoorbeeld iets meer suiker en minder eiwit dan de gewone. Qua vitaminen, bevat de zoete aardappel meer bèta-caroteen (vandaar die oranje kleur), calcium en vitamine C. De gewone aardappel bevat daarentegen meer vitamine B6, zink en magnesium. Ze hebben dus elk hun voordelen, blijf dus zeker voldoende variëren in de keuken en volg nieuwe eettrends niet blindelings. ‘Gewone’ aardappelfrietjes in de airfryer kunnen dus ook zeker!
- Geen airfryer in huis? Voeg 1 eetlepel olie toe aan de frietjes en bak ze gedurende 25-30 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Draai de frietjes af en toe om.