

Zoete aardappelfriet (Airfryer)

500 gr zoete aardappel (bataat)
Olijfolie
Aardappelkruiden
Paprikapoeder

Bereidingstijd 25 minuten



Bereiding

Schil de zoete aardappel en snijd ze in dikke repen.
Doe er wat olijfolie over en meng het goed door de aardappelfriet.
Strooi de aardappelkruiden en de paprikapoeder eroverheen en meng nogmaals goed door elkaar.
Bak de frieten in de airfryer op 160 graden 20-25 minuten.
Regelmatig even omschudden.

Bereiding in de heteluchtoven

Bak de frieten op 200 graden in 15-20 minuten op een bakplaat met bakpapier.
Regelmatig even omscheppen.

Deze zoete aardappel frieten worden niet zo krokant als je van frietjes gewend bent.
Een smaakvol en gezond alternatief voor als je eens iets anders wil.
Zoete aardappel bevat veel voedingsvezels, anti-oxydanten en vitamines.
Vitamine A, C en B6 zijn ruim vertegenwoordigd en de zoete aardappel is rijk aan mineralen als calcium, foliumzuur en kalium.

Smakelijk eten !

