

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 à 3 iets kruimige aardappels
(totaal 300 gr)
rozemarijn (gedroogd)
80 gr kwark
20 gr fritessaus
5 gr bieslook

GEPOFTE AARDAPPELS

Bevat per portie: Kcal: 206 | Eiwit: 6,6 gr | Koolhydraten: 31,1 gr | Vet: 5,0 gr | Vezels: 4,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Boen de aardappels goed schoon en dep ze droog. Smeer ze rondom in met olijfolie en bestrooi ze met wat rozemarijn, peper en zout.
• Pak elke aardappel in met aluminiumfolie en prik er met een vork een aantal gaten in. Doe dit met enig beleid om te voorkomen dat je het aluminiumfolie in de aardappel drukt en het er vervolgens uit moet punniken. Waarom ik dat zeg? Ik denk dat je dat wel weet
• Zet de aardappels ongeveer een uur in de oven. Voor kleinere aardappels (max. 100 gr per stuk) zou ik 45 minuten aanhouden.
• Meng de kwark, fritessaus en (fijngehakte) bieslook door elkaar. Voeg eventueel nog mosterd, citroensap, peper en zout toe. Dit is niet perse nodig.
• Haal de aardappels uit de oven, snij ze open en serveer ze met een lekkere schep saus erin.

TIPS EN TRICKS

• Wees gewaarschuwd: de aardappels zijn echt knetterheet als ze uit de oven komen. Dat geldt ook voor het stoom dat uit het folie komt wanneer je het openmaakt.
• De voedingswaarden van dit recept zijn nagenoeg gelijk aan 200 gr gebakken krieltjes (per persoon). Mocht deze aardappel je goed bevallen dan kun je ‘m dus gerust vaker maken als vervanger voor krieltjes.