

## Gezonder alternatief voor bestaand recept.

\*\*\*Een alternatief voor ovenfriet\*\*\*



### Ingrediënten originele recept: Ovenfriet

BIJGERECHT | 20 MIN. | 4 PERSONEN

- 600 gram ovenfriet (zak á 600 gram, diepvries)
- 4 eetlepels mayonaise
- 1 theelepel zout

Voedingswaarde per persoon oude recept\*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
571	27,5	3,2	8,9	69,4	4,8	2,8

### Ingrediënten aangepast recept: Rozemarijn aardappeltjes uit de oven

BIJGERECHT | 45 MIN. | 4 PERSONEN

- 600 gram stevige aardappelen, zoals Roseval
- 2 eetlepels halvanaise
- 2 eetlepels magere kwark
- 1 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 takjes verse rozemarijn
- Peper en een snufje zout

(\*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.

#### Voedingswaarde per persoon nieuwe recept\*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
206	6,7	1,0	4,0	30,7	3,0	0,21

#### Welke aanpassingen zijn er gedaan en waarom?

Door de onderstaande aanpassingen levert dit bijgerecht je uiteindelijk minder dan de helft van de oorspronkelijke calorieën. En waar je zeker niet op inlevert is de smaak!

- De kant-en-klare ovenfrietten zijn vervangen door verse aardappelen. Wat veel mensen niet weten is dat ovenfrietten al zijn voorgebakken en vaak ook al zijn gezouten en van andere toevoegingen zijn voorzien. Door verse aardappelen te gebruiken verlaag je de hoeveelheid vet en de hoeveelheid zout van dit bijgerecht.
- Door het vervangen van het zout (dat je na het bakken op de friet strooit) door verse kruiden kun je de totale hoeveelheid zout nog verder verlagen.
- Door de mayonaise te vervangen door halvanaise en bij de bereiding van het sausje deels gebruik te maken van magere kwark beperk je de hoeveelheid vet van dit bijgerecht nog verder.
- Het knoflookteentje geeft extra smaak aan het sausje, hetgeen het toevoegen van extra zout overbodig maakt.

#### Hoe maak je dit recept?

Verwarm de oven op 180°C. Ris de rozemarijnaaldjes van de takjes en hak ze fijn. Snijd de aardappelen in partjes van ongeveer 3 cm dik (Schillen hoeft niet!). Verdeel de aardappelen over een met bakpapier bedekte bakplaat. Besprenkel ze met de olijfolie en doe er de fijngehakte rozemarijn bij. Bestrooi ze met peper en een snufje zout. Zorg dat je alles een beetje mengt, zodat de olie en kruiden goed over de aardappelpartjes worden verdeeld. Bak de aardappelen in ongeveer 45 minuten goudbruin. Controleer ze regelmatig en draai ze dan ook om. De aardappeltjes zijn op hun lekkerst goudbruin en knapperig vanbuiten, maar gaar en zacht vanbinnen.

Terwijl de aardappeltjes in de oven bakken maak je het sausje. Meng de halvanaise met de magere kwark en pers hier een teentje knoflook boven uit. Goed mengen en even in laten trekken.

**Tip:** Eet je aardappelen met schil. Dat scheelt bereidingstijd en levert je extra vezels en vitamine C op.

**Tip:** Vervang de rozemarijn door verse tijm of paprikapoeder.

(\*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.