



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | ©Stefano Vicinoadio

Friet van zoete aardappel met een dip van verse en gedroogde kruiden

Ingrediënten

- 500g zoete aardappelen
- 1 bosje salie
- 1 bosje bonenkruid (beste zomerbonenkruid)
- 1el kruidenmix (Amanprana ORAC Botanico-mix met chili)
- 2el olijfolie (Amanprana Hermanos Catalan extra vierge olijfolie)
- 100g gepelde cashewnoten
- Fleur de sel
- Peper
- Genoeg kokosolie om te frituren
- Optioneel: 1 theel adapto botanico kruidenmix

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

20 minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van friet van zoete aardappel met een dip van verse en gedroogde kruiden

- [Kokosolie](#)
- [Kruidenmixen](#)
- [Adapto botanico-mix](#)
- [ORAC + chili botanico-mix](#)
- [Fleur de sel](#)
- [Olijfolie - Hermanos Catalan](#)

Bereiding

Hak de kruiden fijn en stamp ze fijn in een vijzel. Voeg rijkelijk fleur de sel, peper, de kruidenmix en de 2 eetlepels olijfolie toe en laat deze dip van verse en gedroogde kruiden trekken.

Laat de kokosolie in de friteuse of een hoge kookpan smelten en warm worden.

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijkmatige frieten. Doe ze daarna in het warme vet en laat ze zolang frituren tot ze goudbruin zien, meestal is dit rond de 7-8 minuten. Haal de frieten vervolgens uit de kokosolie, laat ze goed uitdruppelen en strooi er rijkelijk fleur de sel en wat van de kruidenmix overheen. Schud ze tot slot op in een schaal, zodat het fleur de sel en de kruiden zich goed kunnen verspreiden, alvorens ze over de borden te verdelen. Serveer warm met de kruidendip. Eet smakelijk!

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Veganistisch](#)