

Wortelfrietjes met Parmezaan – Patat – Knapperig, Gezond en Vol Smaak!



Oven of Kamado-opties: Grillmandje & Gietijzeren Pan

Deze wortelfrietjes met Parmezaan zijn een heerlijk en gezond alternatief voor gewone friet! Dankzij de perfecte combinatie van gerookte paprikapoeder, komijn en knoflookpoeder krijgen ze een diepe, kruidige smaak, terwijl de Parmezaanse kaas zorgt voor een hartige touch. Of je ze nu in de oven bereidt voor een knapperig resultaat, in de kamado met een grillmandje voor een subtiele rooksmak, of in een gietijzeren pan voor een gebakken, gekarameliseerde bite – dit gerecht is altijd een winnaar.

Makkelijk te maken, vol smaak en perfect als bijgerecht of gezonde snack!

Benodigheden

Kamado

- Met grillmandje: Geeft een iets krokanter resultaat
- Met gietijzeren pan: Zorgt voor een mooi gebakken korstje

Oven

- bakpapier

Ingrediënten

- 1 kg winterpeen (geschraapt)
- 2 el olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 2 tl komijnzaad
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- zout en peper
- 50 g parmezaanse kaas
- 1 el platte peterselie (fijngehakt)

Bereidingswijze

1. Snijd de winterpeen in frietvorm (1-2 cm dik).
2. Meng de frieten in een kom met olijfolie, knoflookpoeder, komijnzaad, paprikapoeder, zout, peper en Parmezaanse kaas.

Bereiding in de oven (Makkelijk en gelijkmatige garing)

1. Verwarm de oven voor op 220°C (elektrisch) of 200°C (hetelucht).
2. Verdeel ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 20-25 minuten.
3. Voor extra krokant effect: Zet de oven op grillstand en verhoog de temperatuur met 20°C. Bak nog 5-10 minuten tot ze mooi bruin zijn.

Optioneel: Bestrooi met extra peterselie en Parmezaanse kaas voor het serveren.

Bereiding op de kamado (Extra rooksmak en grill-effect!)

Optie 1: In een grillmandje (krokant en gegrild)

1. Breng de kamado naar 200°C en gebruik directe hitte.
2. Doe de wortelfriet in het grillmandje en schud ze regelmatig.
3. Grill 20-25 minuten, tot ze mooi bruin en licht krokant zijn.
4. Voor extra krokante friet: Laat de temperatuur de laatste 5-10 minuten oplopen naar 220°C.
5. Haal uit het grillmandje, bestrooi met peterselie en extra Parmezaanse kaas en serveer direct!

Optie 2: In een gietijzeren pan (gekarameliseerde, gebakken friet)

1. Breng de kamado naar 180-190°C en plaats de gietijzeren pan op het rooster.
2. Verhit wat extra olie in de pan en voeg de frieten toe.
3. Bak ze 15-20 minuten, regelmatig omscheppen zodat ze gelijkmatig bruinen.
4. Sluit de deksel af en toe voor een lichte rooksmak.
5. Haal de frieten eruit, bestrooi met peterselie en extra Parmezaanse kaas en serveer direct!

Variatietip

Snijd de winterpeen in plakjes in plaats van frieten. Dit verkort de baktijd:

- Oven: 15-20 min op 220°C, eventueel de laatste 5 min grillstand.
- Grillmandje op de kamado: 15-20 min op 200°C, regelmatig schudden.
- Gietijzeren pan op de kamado: 10-15 min op 180-190°C, af en toe omscheppen.

Bewaartips

- Koelkast:
Bewaar de afgekoelde wortelfrietjes of plakjes in een afgesloten bakje tot 3 dagen.
- Vriezer:
Minder geschikt, omdat de structuur zachter wordt na ontdooien.

Opwarmtips

- Oven:
Verwarm op 200°C gedurende 5-10 minuten tot ze weer krokant zijn.
- Airfryer:
Op 180°C voor 5 minuten voor een snelle en krokante opwarming.
- Kamado:
Verhit een gietijzeren pan op 180-190°C, voeg een klein beetje olie toe en bak ze 5-10 minuten opnieuw krokant.
- Magnetron:
Niet aanbevolen, omdat de frietjes zacht worden.

Extra tip opwarmen

- Wil je ze extra krokant bij het opwarmen? Voeg een klein beetje extra Parmezaanse kaas toe voor extra smaak!