

Ingrediënten (4 personen)

Voor de ketchup:

- 1 grote sjalot, fijngesnipperd
- 1 teentje look, geperst
- 1 kl kokosolie
- 750 ml tomatenpassata
- 3 kl tomatenconcentraat
- 3 el appelazijn
- 8 el honing
- 8 kruidnagels
- 8 bolletjes all spice of piment
- 1/2 kl zout
- 1/2 kl currypoeder

Voor de pastinaakfrietjes:

- 2 grote pastinaken
- 2 el kokosolie
- 1 el gedroogde tijm
- 2 tl fleur de sel

Voor de appelmoes:

- 4 appels
- 1/2 kleine limoen, het sap
- 1 snuifje nootmuskaat
- 1 snuifje kaneel
- 1 kl honing



Recept

Voor de ketchup:

Stoof de sjalot en het teentje look aan in de kokosolie. Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe. Laat het geheel minimum een half uurtje sudderen op een zacht vuurtje.

Haal de bolletjes piment en de kruidnagels nu uit de ketchup en laat afkoelen alvorens te serveren.

Voor de pastinaakfrietjes:

Schil de pastinaken en snijd er dunne frietjes van.

Smelt de kokosolie. Meng de pastinaakfrietjes met de kokosolie, de tijm en de fleur de sel.

Neem een met bakpapier beklede ovenschaal en spreid hier de frietjes over uit. Plaats de schotel gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Voor de appelmoes:

Schil de appels en snijd ze in kleine blokjes. Stoof of stoom de appeltjes gaar.

Doe de appeltjes in een blender. Voeg er limoensap, nootmuskaat, kaneel en honing aan toe. Mix glad.

SERVEREN:

Server de pastinaakfrietjes samen met de zelfgemaakte ketchup en de zelfgemaakte appelmoes.

Bron



ZOALS GEZIEN IN TV-PROGRAMMA

De Gezonde Goesting

EEN RECEPT VAN

Steffi Vertriest



<http://www.njam.tv/recepten/pastinaakfrietjes-met-ketchup-en-appelmoes>

Fotos

