



Gezonde Patatjes

Ingrediënten:

Voor 4 personen

4 pastinaken

4 tl korianderzaadjes

4 tl komijnzaadjes

2-3 eetl olijfolie

Snuf fijn zeezout

Sap van 1 citroen

125 gr Griekse yoghurt of geitenyoghurt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Schil de pastinaken en snijd ze in stengels die op frietjes lijken qua dikte. Maak ze niet al te dik (ongeveer ½ cm dik is het handigst) want dan worden ze niet goed gaar. Rooster in een pannetje de koriander- en komijnzaadjes tot ze lekker gaan ruiken en van kleur beginnen te veranderen. Stamp ze fijn in een vijzel.

Meng in een kom de pastinaak reepjes met 1-2 eetl olijfolie, de kruiden en een flinke snuf zeezout. Hussel het goed door elkaar zodat de pastinaak bedekt is met een laagje kruidenolie.

Leg bakpapier op een bakplaat en leg de pastinaak reepjes erop. Verdeel ze goed, ze mogen niet op elkaar liggen. Bak ze in ongeveer 25 minuten tot de randjes langzaam bruin worden. Je kunt ze evt 5 minuutjes onder de grill zetten, mocht het bruinen niet opschieten.

Maak ondertussen de dipsaus door de Citroensap door de yoghurt te roeren. Evt nog een snufje zout erin en klaar is de dip.

