**Groentefrietjes in de oven**

veelkleurige wortelen
pastinaak
knolselder

**zoete aardappelen**
**maïszetmeel**
**olijfoliespray**
**zout**

Snijd de groenten in staafjes, net zoals je aardappelfrietjes maakt.

**Nu heb je keuzemogelijkheden**. De meest ‘gezonde’ versie is deze: stoom de frietjes 3 tot 5 minuutjes, zodat ze binnenin zacht zijn. Leg ze op een ovenraster (bakplaat met gaatjes) of op bakpapier. Bestuif met olijfoliespray. Zet het raster 20 minuten in een voorverwarmde oven op 210°C. Liggen ze op bakpapier, schep ze dan om, na 10 minuten van de baktijd. Dien op met een zoutvatje.

**De andere keuzemogelijkheid** is deze: droog de gestoomde frietjes met keukenpapier. Wentel ze door maïszetmeel, zodat elk frietje ermee bedekt is.

Leg ze dan op het raster, bestuif met olijfoliespray en bak ze net zoals eerder aangegeven werd. Het zetmeeljasje zorgt voor een krokant laagje, maar het verschil met gewone frieten wordt kleiner als je het vanuit een koolhydraatarm eetpatroon bekijkt.

**Gewoon in de frietketel kan ook**. Je hoeft de vers gesneden frietjes vooraf niet te stomen. Wentel ze in vloeiende bloem en bak ze een eerste keer op 150°C. laat afkoelen tot kamertemperatuur en bak ze een tweede keer op 185°C.