**Rösti van zoete aardappelen met ui**

zoete aardappelen
uien
knoflook

**komijnpoeder**
**korianderpoeder**
**peper en zout**
**optioneel: olijfolie**

We gaan hier voor een volledig vetvrije versie, dat is, zonder *toegevoegde* vetstoffen.

Schil de zoete aardappelen, de uien en de teentjes knoflook. Snijd de zoete aardappelen in grote blokken en stoom ze halfgaar. Of zet ze 8 minuten op 1000 W in een stoommandje in de microgolfoven (dit voor drie grote exemplaren). Laat uitdampen.

Hak de uien met het knoflook fijn in een cutter en stoof ze tot glazig in een pan bedoeld om zonder vetstoffen te kunnen bakken. Heb je die niet in huis, dan is dat pech en moet je een antikleefpan gebruiken bestoven met een minimum aan olijfolie.

Hak de gestoomde zoete aardappelen in de cutter en meng het resultaat met de gesauteerde ui met knoflook. Kruid met komijnpoeder, korianderpoeder, peper uit de molen en zout.

Meng deze bereiding met een losgeklopt ei. Schep het deeg in een ring in een vetloze pan (foto onder) en druk aan met een eetlepel.

Bak de rösti een drietal minuutjes aan elke kant. Wel voorzichtig omdraaien, want de koekjes blijven breekbaar, ook al zien ze er krokant uit.