

## Wat stop je erin?





- 1 aubergine, dwars door de helft gesneden en elke helft in frietjes van ong.  $\frac{3}{4}$  cm breed gesneden
- 2 bio eieren, losgeklopt
- 20 g [Eetlijn Amino-zurencomplex](#)
- $\frac{1}{2}$  tl zwarte peper en  $\frac{1}{2}$  tl gerookte paprika poeder
- 40 g pecorino romano, geraspt
- 2 el mayonaise (zelfgemaakt/zonder suiker) en [Himalayazout](#), naar smaak
- 100 g groene salade (bv sla, komkommer)

## Hoe maak je het klaar?



- Zet de frietjes en de losgeklopte eieren klaar.
- Meng amino-zurencomplex, peper, paprikapoeder en kaas door elkaar op een bord.
- Haal de aubergine reepjes door het geklutste ei.
- Paneer ze vervolgens met het kaasmengsel.
- Leg de frietjes zoveel mogelijk los van elkaar op een bakplaat (zie tips).
- Bak de frietjes in een voorverwarmde oven gedurende ongeveer 25 minuten op 160 graden. Keer ze halverwege de baktijd even om.
- Leg de sla op de borden en leg de frietjes erbij.
- Bestrooi ze met wat zout en serveer ze met de mayonaise.
- Eet ze direct: ze koelen snel af.

## Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 
- 1 portie Amino-zuren Complex 



## Tip

- Ook prima te bereiden in de airfryer. Leg de frietjes dan op een bakpapiertje in de bakmand en bak ze totaal 15 minuten op 150 graden. Keer ze halverwege de baktijd even om.
- Heb je nog wat ei en paneermengsel over? Roer het goed door elkaar en bak er een omeletje van.