



Driekleurige groentefriet met yoghurtdip

Diner, Snacks & Tussendoortje



Driekleurige groentefriet met yoghurt dip

Driekleurige groentefriet met yoghurt dip is het perfecte recept voor wie houdt van lekker, gezond én kleurrijk comfortfood. Deze frietjes, gemaakt van zoete aardappel, paarse aardappel en gele aardappel, brengen niet alleen kleur op je bord, maar ook een verrassende mix van smaken. Elke soort heeft z'n eigen bite en karakter, van zoet en romig tot stevig en aards. En die frisse yoghurt dip met een vleugje citroen en verse tijm maakt het helemaal af.

Maak er een complete maaltijd van met een licht soepje vooraf, zoals deze [verse tomatensoep in een flesje](#) simpel, warm en boordevol smaak.

Of je nu een feestje geeft, een gezellige borrelavond organiseert of gewoon jezelf wil verwennen met iets bijzonders: met deze groentefriet scoor je altijd. En bonus: ze zijn overgebakken, dus een stuk gezonder dan traditionele friet.

Tip: Je kunt dit gerecht ook in de airfryer maken. Zet hem op **190°C** en bak de frietjes in porties in ca. 15 minuten knapperig.

Liever vegan? Vervang de Griekse yoghurt door plantaardige yoghurt op basis van soja of haver. Laat het smaken!

ingrediënten

voor 4 personen

2 paarse aardappels (of truffelaardappels)

2 zoete aardappels

2 gele (of gewone) aardappels

2 el olijfolie

1 tl paprikapoeder

1 tl knoflookpoeder

snuf zout & peper naar smaak

150 ml griekse yoghurt

1el citroensap

1 tl honing of ahornsiroop

optioneel verse tijm

snuf zout

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht).
2. Schil de aardappels en snijd ze in gelijke frietvormige stukken.
3. Spoel ze af en dep goed droog met een schone doek.
4. Verdeel de frietjes per kleur in drie aparte kommen.
5. Voeg per kom wat olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder, zout en peper toe. Meng goed.
6. Spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat (bij voorkeur gescheiden per kleur).
7. Bak 25–30 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Halverwege omscheppen.
8. Meng de Griekse yoghurt met citroensap, honing en zout in een klein schaaltje.
9. Garneer met verse tijmblaadjes voor een frisse twist.
10. Serveer de kleurrijke frietjes in een schaal rondom het dipsausje.
11. Extra lekker met wat grof zeezout of chilivlokken als topping!