

# Friet uit de arfryer



## Bijgerecht

Aardappel

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** 70 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 8 grote aardappelen (bv. Agria of Bintje)
- 2 el Arachide olie
- zout

## Bereidingswijze

1. Gebruik 8 Agria aardappels van gemiddelde grootte die op kamertemperatuur zijn bewaard. Spoel de (ongeschilde) aardappels goed af met water zodat het zand en modder er goed van af wordt gespoeld.
2. Ik gebruik een frietsnijder inzet, maar je kunt ze natuurlijk ook met de hand snijden. De schil laat ik er bij de Agria aan zitten.
3. Ik was de frietjes goed af onder koud water tot het water in de bak helder is geworden. Niet alleen verwijder je hiermee de overtollige zetmeel en het vastplakken van de

frietjes aan elkaar ermee, maar het zorgt er ook voor dat de zoete smaak verdwijnt. Hiermee wordt de bruine verkleuring van je frietjes voorkomen. Je laat je frietjes nu een half uurtje in ijskoud water staan. Dit doe je om de Acrylamide gehalte van de friet te verlagen. Acrylamide is een natuurlijk bijproduct dat ontstaat tijdens bakken en frituren. Het ontstaat ook bij het bak/frituurproces van de Airfryer. Deze stof wat vrijkomt bij de bruinkleuring van chips of frietjes, koekjes, brood, pizza etc, is door de wereldgezondheidsorganisatie als waarschijnlijk kankerverwekkend voor de mens geklasseerd. Hoe langer en hoe heter iets wordt gebakken, hoe meer acrylamide er wordt aangemaakt. Door de vers gesneden friet 30 min in water te laten staan wordt de Acrylamidegehalte van de frietjes omlaag gebracht.

4. Na een half uur spoel je de friet nog een keer af en doe je er nieuw water in. Ik doe ongeveer twee theelepels zout bij het water en de friet, roer dit door elkaar en doe dit op hoog vermogen een minuut of 3 in de magnetron. Zorg daarbij dat alle friet onder water staat. Door het even in een zoutoplossing 3 minuten te verwarmen op hoog vermogen wordt het friet al op smaak gebracht. Zou ik friet zouten nadat het is gebakken, dan trekt dit vocht aan en worden mijn frietjes eerder slapper, hiermee voorkom je dit. Dan droog ik de frietjes met een schone theedoek en doe ze in een droge bak en doe ik de frietjes minimaal 15 minuten in de koelkast. Door de droge lucht gaan de frietjes een extra krokante korst krijgen.
5. Een half uur voor etenstijd haal ik de frietjes uit de koelkast en verwarm de Airfryer voor op 160 graden. Ondertussen meng ik de frietjes met 2 eetlepel olie die een hoog rookpunt kent (Ik heb Arachideolie gebruikt). Zorg er voor dat je olie een hoger rookpunt dan 180 graden kent, anders heb je kans dat de olie gaat verbranden. Als dat het geval is, dan kan je Airfryer door de verbranding van de olie gaan roken wat natuurlijk niet de bedoeling is. De frietjes bak ik 15 minuten op 160 graden. Na elke vijf minuten schud ik de frietjes goed door zodat deze mooi egaal kunnen voorbruinen.
6. Ben je hiermee klaar dan bak ik de frietjes nog een keer bruin in 15 minuten op 180 graden, waarbij ik wederom elke vijf minuten goed omschud.

## Tenslotte

Een hoop mensen lopen keer op keer stuk op het maken van verse friet uit de Airfryer. Dat is bij mij nog nooit gelukt, te veel gedoe of niet lekker hoor je vaak. Maar zo moeilijk is dat helemaal niet. De eerste fout wat gemaakt wordt is de keuze voor de aardappelras voor het maken van verse friet uit de Airfryer. Sommigen denken dat je voor het maken van friet een vastkokende aardappel nodig hebt, dit is niet juist. Neem altijd een iets kruimige soort aardappel voor het maken van lekkere frietjes uit de Airfryer. Er zijn verschillende soorten iets kruimige soorten die echt goed geschikt zijn voor het maken van friet uit de Airfryer. De Agria en de Bintje zijn daarvan wel het bekendst en daarom ook mijn favorieten voor het maken van goede lekkere friet uit de Airfryer. De Agria is op dit ogenblik het populairst en je ziet vaak de winnende Friettenten de Agria gebruiken bij het maken van verse friet.