

---

# LE FRIQUE

---

## bereiding



- Verwarm de frituur voor op **180°C**
- Bak niet meer dan 15 stuks à 30 gr. of 6 stuks à 80 gr. Le Frique's tegelijkertijd
- **Ontdooid:** circa **3 minuten** bakken
- **Bevroren:** circa **3,5-4 minuten** bakken
- Bak totdat ze goudbruin en krokant zijn
- Leg even op keukenpapier voor je uitserveert



- Leg de Le Frique's op een bakplaat met bakpapier en laat ontdooien
- Verwarm de oven voor op **225°C** of heteluchtoven **200°C**
- Bak ongeveer **16-18 minuten**
- Tijdens het bakken 1-2 keer draaien.
- Bak totdat ze goudbruin en krokant zijn



- Verwarm de airfryer voor op **180°C**
  - Bak niet meer dan 15 stuks à 30 gr. of 6 stuks à 80 gr. Le Frique's tegelijkertijd
  - **Ontdooid:** circa **14-16 minuten** bakken
  - **Bevroren:** circa **16-18 minuten** bakken
  - Tijdens het bakken 1-2 keer schudden
  - Bak totdat ze goudbruin en krokant zijn
-

---

# LE FRIQUE

---

## bereiding



- Op de BBQ Le Frique alleen **ontdooid** bereiden
- Leg de Le Frique's op het BBQ-rooster boven een **middelhoog vuur**
- Tijdens het roosteren om de 2-3 minuten draaien
- Rooster totdat ze aan alle kanten mooi goudbruin zijn



- Zet een koekenpan op **middelhoog vuur**
- Laat een klontje boter of olijfolie op temperatuur komen
- Leg 4-6 Le Frique's in de pan
- **Ontdooid:** circa **10-12 minuten** bakken en om de 2-3 minuten draaien
- **Bevroren:** circa **14-16 minuten** bakken en om de 2-3 minuten draaien

Tip! Le Frique is het lekkerst als je ze ontdooid bereid. Weinig tijd? Ontdooi ze dan kort in de magnetron, 5 stuks, ongeveer 30 seconden op vol vermogen.