



## Wortel-fritters met cheddar en spinaziesalade

**2 PERSONEN - hoofdgerecht**

⌚ 30 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 200 g diepvries tuinerwten
- 🥕 2 tl gemalen komijnzaad
- 🥕 2 bosuien
- 🥕 200 g winterpeen
- 🥕 2 middelgrote scharreleieren
- 🥕 50 g geraspte cheddar
- 🥕 2 el milde olijfolie
- 🥕 ½ verse groene jalapeñopeper
- 🥕 5 g verse peterselie
- 🥕 1 teen knoflook
- 🥕 50 yoghurt Griekse stijl
- 🥕 100 g verse spinazie

**MATERIAAL:** pureestamper, staafmixer met hoge beker

### ZO MAAK JE HET:

1. Ontdooi de tuinerwten.
2. Verhit een pan zonder olie of boter op middelhoog vuur en rooster al omscheppend het komijnzaad 2-3 minuten
3. Laat afkoelen op een bord.
4. Snijd ondertussen de bosuien in dunne ringen.
5. Schil en rasp de peen grof.
6. Prak de tuinerwten heel fijn met een vork of pureestamper.
7. Meng de peen en tuinerwten met de helft van het komijnzaad, de eieren, bosui en geraspte cheddar.
8. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
9. Verhit de helft van de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en schep de helft van het mengsel er in 3 hoopjes op.
10. Bak 6-8 minuten.
11. Keer halverwege.
12. Schep op een bord bekleed met keukenpapier.
13. Bak zo ook de rest van de fritters.
14. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de jalapeño en snijd het vruchtvlees grof.
15. Snijd de peterselie grof.
16. Doe de rest van de komijn, peterselie, yoghurt, knoflook en de jalapeño in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een gladde dressing.
17. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
18. Meng de spinazie met de helft van de dressing.
19. Serveer de fritters met de spinaziesalade en de rest van de dressing.

**BRON:** [ah.nl](https://www.ah.nl)

