



Bitterballen & Kroketten

Tonijnbitterballen

12-14 STUKS

🕒 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de vulling

- 160 g tonijn in olijfolie, in blik
- 500 g Bintje aardappelen
- 2 el olijfolie
- 1 citroen, rasp
- 1 el dille, vers
- 1 el) munt, vers
- 1 lente-ui,
- 20 g kappertjes
- 1 tl knoflookpoeder, optioneel
- ½ citroen, sap
- zout
- peper
- 3 eieren, M

voor het paneerwerk

- 140 g bloem
- 60 g paneermeel
- 3 eieren, M
- frituurolie

om te serveren

- citroen, plakjes
- verse oregano

MATERIAAL: kom, plasticfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de schil om de aardappelen zitten, prik het oppervlak met een vork en doe ze in een kom.
2. Bedek de kom met plasticfolie en laat het 13-15 minuten in de magnetron staan op 800 watt tot de aardappelen gaar zijn.
3. Haal de kom uit de magnetron en laat de aardappelen een beetje afkoelen.
4. Schil de aardappelen voorzichtig en pureer ze met een vork.
5. (Je kunt de schillen gebruiken om chips van te maken.)
6. Voeg olijfolie, zout, peper en citroenrasp toe en meng goed.
7. Snijd de dille, munt, lente-ui en kappertjes fijn en voeg ze toe aan de kom.
8. Voeg de knoflook en de tonijn toe met de olie en meng goed.
9. Voeg het citroensap toe en meng nog eens.
10. Vorm het mengsel tot 12-14 viskoekjes, elk 30-40 g, druk ze lichtjes in om ze te spreiden en leg ze in een bakvorm.
11. Bewaar de ovenvorm eventueel 30 minuten in de koelkast tot de visballen zijn gestold.
12. Zet een diepe koekenpan op hoog vuur, voeg de zonnebloemolie toe en laat het goed opwarmen.
13. Doe de bloem in een bakvorm en de gedroogde paneermeel in een tweede bakvorm.
14. Breek de eieren in een kom, klop ze met een vork, kruid ze met zout en klop opnieuw.
15. Haal de vorm uit de koelkast, doop de viskoekjes één voor één in de bloem totdat ze helemaal bedekt zijn, dan in de eieren en tenslotte in de paneermeel.
16. Voeg de tonijnvisballen in 3-4 porties toe aan de koekenpan en bak ze 2-3 minuten aan elke kant tot ze mooi goudbruin zijn.
17. Spreid wat keukenpapier in een bakvorm en gebruik een schuimspaam om de visballen in de schaal te brengen.
18. Haal de koekenpan van het vuur.
19. Serveer met schijfjes citroen en verse oregano.

BRON: [akispetretzikis.com](https://www.akispetretzikis.com)

