



Bitterballen & Kroketten

Courgettekroketten - Croquetas de Calabacin

12 STUKS

🕒 80 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de vulling

- 2 courgettes
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 kleine ui, fijn gesneden
- 3 teentjes knoflook, grof gesneden
- 30 g bloem
- 240 ml magere melk
- 30 g Manchego-kaas, geraspt

voor het paneerwerk

- 2 eieren
- 60 g bloem
- 120 g paneermeel, 120 gram
- zeezout
- zwarte peper
- 240 ml olijfolie 240 ml

om te serveren

- verse peterselie, als garnering

MATERIAAL: kaasdoek of schone theedoek, huishoudfolie, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Met een rasp, rasp je de courgette fijn, voeg de courgette toe aan een vergiet met een schaalje eronder en kruid met zout, laat het 10 minuten rusten, doe het over in een kaasdoek en knijp al het water eruit.
2. Verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe
3. Voeg na een paar minuten de gehakte ui en knoflook toe, meng continu, na 3 minuten zijn de uien licht doorschijnend, voeg je de geraspte courgette toe en blijf je verder mengen.
4. Zodra de courgette licht is gebakken, voeg je na ongeveer 4 minuten de bloem toe, meng continu 2 minuten en voeg dan langzaam de melk toe terwijl je steeds blijft roeren.
5. Als alle melk is toegevoegd en je een dikke pasta hebt, zet je het vuur uit, voeg je de geraspte kaas toe en kruid je met zout en peper, mix alles goed door elkaar.
6. Doe het mengsel in een kom en laat het afkoelen, bedek het dan met huishoudfolie en voeg het minstens 30 minuten in de vriezer, bij voorkeur 1 uur, in de vriezer.
7. Voeg ondertussen de bloem toe aan een ondiepe kom, breek de eieren in een aparte ondiepe kom, kruid met zout en peper en klop het samen, en voeg de paneer toe aan een derde aparte ondiepe kom.
8. Als het courgettemengsel is gehard, na minstens 30 minuten in de vriezer, begin met het vormen van de kroketten, pak je een lepel van het mengsel en vorm je het tot een cilinder, ongeveer zo groot als een ei, knijp het mengsel in je handen als het nodig is om te zorgen dat de ingrediënten goed samenkomen.
9. Bedek elke kroket, eerst met bloem, dan door het ei, en tenslotte met de paneer.
10. Verwarm dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe
11. Na een paar minuten voeg je de kroketten toe de pan, allemaal in één laag en gelijkmatig verdeeld, bak ze 3 tot 4 minuten per kant of tot ze goudbruin en knapperig zijn, en leg het dan over in een schaalje met keukenpapier.
12. Serveer de kroketten warm of op kamertemperatuur, gearneerd met verse peterselie.

BRON: spainonafork.com

