



Fritters

Pompoen, wortel en fetakaas fritters

8-10 STUKS

🕒 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 400 g wortelen
- 🍷 2 aardappelen
- 🍷 ½ ui
- 🍷 300 g pompoen
- 🍷 3 eieren, licht geklopt
- 🍷 3 el volkorenmeel
- 🍷 300 g feta
- 🍷 1 el kervel
- 🍷 2 eel komijn
- 🍷 1 tl gedroogde koriander
- 🍷 zaadolie
- 🍷 2 el gedroogde munt
- 🍷 peper

MATERIAAL: koekenpan, schuimspaan, keukenpapier,

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de groenten en rasp de wortels, aardappelen, uien en pompoen met de fijne rasp.
2. Meng het groentemengsel met een snuffje zout.
3. Doe het in een vergiet en laat het 30 minuten uitlekken, tot het overtollige vocht eruit is.
4. Doe in een grote kom de eieren, bloem, koriander, komijnzaad, munt en kervel.
5. Meng met een vork tot een glad mengsel.
6. Verkruimel tot slot de feta en voeg deze toe aan het mengsel.
7. Druk de groenten 1-2 minuten met je handen aan, zodat ze nog meer vocht loslaten.
8. Voeg ze toe aan het eimengsel.
9. Meng en breng op smaak met zout en peper.
10. Verwarm de oven voor op 150°C.
11. Doe een royale hoeveelheid olijfolie in een pan.
12. Zet de pan op middelhoog vuur.
13. De olie moet ongeveer 5-10 mm diep zijn en een temperatuur van 180°C bereiken.
14. Schep lepels van het mengsel in de pan.
15. Bak 2-3 fritters tegelijk.
16. Bak ze 1-2 minuten.
17. Draai ze om en bak ze nog 1-2 minuten, tot ze goudbruin zijn.
18. Leg ze op een bord en zet ze in de oven om ze warm te houden.

TIP: Serveer met een groene salade, partjes limoen en yoghurt.

BRON: akispetretzikis.com

