



Fritters

Quinoa- en groentebeignets

10-12 STUKS

🕒 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de kaassaus

- 🍳 220 g roomkaas
- 🍳 1 citroen, sap
- 🍳 zout
- 🍳 peper
- 🍳 2 el olijfolie

voor de beignets

- 🍳 120 g quinoa
- 🍳 100 g broccoli
- 🍳 1 ui
- 🍳 1 el peterselie
- 🍳 1 teentje knoflook
- 🍳 3 wortels
- 🍳 3 courgettes
- 🍳 zonnebloemolie
- 🍳 40 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 🍳 50 g havervlokken
- 🍳 1 ei, middelgroot
- 🍳 zout
- 🍳 peper

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier,

ZO MAAK JE HET:

Voor de kaassaus

1. Doe in een kom de roomkaas, citroensap, zout, peper en olijfolie.
2. Meng tot alles goed gemengd is.
3. Zet in de koelkast tot de beignets klaar zijn.

voor de beignets

4. Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht).
5. Voeg de quinoa toe aan een pan met kokend water en kook 12-14 minuten.
6. Snijd ondertussen de broccoli in kleine roosjes en voeg deze 3 minuten voordat de quinoa gaar is toe aan de pan.
7. Giet de quinoa en broccoli af.
8. Zet apart in een kom.
9. Hak de ui, peterselie en knoflook fijn.
10. Rasp de wortels en courgette met een fijne rasp.
11. Laat uitlekken.
12. Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg de zonnebloemolie toe.
13. Voeg de ui, wortels en courgette toe.
14. Bak 2-3 minuten, tot de groenten zacht zijn.
15. Haal van het vuur en voeg ze toe aan de kom met de quinoa.
16. Voeg de broccoli, Parmezaanse kaas, peterselie, knoflook, havermout, ei, zout en peper toe.
17. Meng alles met een lepel.
18. Bekleed een bakplaat van 30x40 cm met bakpapier.
19. Neem een volle lepel van het mengsel en vorm er burgers of balletjes van.
20. Leg ze op de bakplaat en bak ze 20 minuten.
21. Haal de burgers of balletjes uit de oven en serveer met kaassaus.

BRON: akispetretzikis.com

