



Bitterballen & Kroketten

Spaanse groentekroketten - Croquetas de Pisto



12 STUKS

🕒 75 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de vulling

- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 groene paprika, fijngesnipperd
- 1 rode paprika, fijngesnipperd
- ½ courgette, fijngesnipperd
- 115 g kopje tomatensaus
- 1 aardappel
- zeezout
- zwarte peper
- witte suiker

voor het paneerwerk

- 75 g bloem
- 2 eieren
- 120 g paneermeel
- 250 ml zonnebloemolie 250 ml

om te serveren

- handvol verse peterselie

MATERIAAL: keukenmachine, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de aardappel in 4 kwarten.
2. Voeg de gesneden aardappelen toe aan een steelpan, vul met koud water, net genoeg om de aardappelen net te bedekken, kruid royaal met zeezout en verhit op hoog vuur
3. Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en voeg 2 el extra vierge olijfolie toe, na 2 minuten voeg je de gesneden groenten toe, meng met de olijfolie.
4. Na 10 minuten is de courgette doorschijnend en de rest van de groenten licht gebakken, voeg de tomatensaus toe en breng op smaak met zeezout, zwarte peper en een snufje witte suiker. Meng alles samen en laat sudderen, na 5 tot 7 minuten en de tomatensaus is ingedikt, zet je het vuur uit en zet je het opzij
5. Na 25 tot 30 minuten koken zouden de aardappelen perfect gaar moeten zijn, giet ze af in een vergiet, en doe ze in een grote kom.
6. Haal de schil eraf en druk de aardappelen fijn tot er geen klonten meer zijn, voeg de gekookte groenten toe aan de kom en meng tot ze goed gemengd zijn.
7. Stamp het mengsel dan aan tot je een compacte pasta hebt, laat het mengsel 10 tot 15 minuten staan
8. Als het mengsel is afgekoeld, pak je wat van het mengsel met een lepel en vorm je het tot een kroket, ongeveer zo groot als een groot ei.
9. Vul een diep bord met bloem, een met de eieren gekruid met zout en opgeklopt, en tot slot een met paneermeel.
10. Dompel alle kroketten door deze mix.
11. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en voeg 250 ml zonnebloemolie toe
12. Na het 5 tot 7 minuten verwarmen van de olie, voeg je de kroketten toe aan de hete olie, zorg dat ze allemaal in één laag zitten (kook in porties), na 1½ tot 2 minuten draai je de kroketten om op de andere kant.
13. Na nog eens 1½ tot 2 minuten haal je de kroketten eruit en doe je ze in een schaal met keukenpapier
14. Als alles gaar is, voeg je de kroketten toe aan een serveerschaal.
15. Bestrooi ze met fijngehakte peterselie, en geniet ervan!

BRON: spainonafork.com