



Bitterballen & Kroketten

Kroketten met spinazie - Croquetas con espinacas

10 STUKS

🕒 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de vulling

- 2 el pijnboompitten
- 4 el water
- 300 g verse spinazie
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ kleine ui, fijn gesneden
- 30 g bloem
- 4 el melk
- 120 ml vierge olijfolie

voor het paneerwerk

- 190 g paneermeel
- 1 bio ei, L
- 1 el melk
- zeezout
- vers gemalen zwarte peper

MATERIAAL: huishoudfolie, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Droogrooster de pijnboompitten in een kleine koekenpan op middelhoog vuur gedurende 3 tot 4 minuten, zorg dat je ze continu mengt zodat ze gelijkmatig garen en niet verbranden, en zet ze dan apart.
2. Verwarm een grote pan met middelhoog vuur, voeg 4 el koud water en 300 gram spinazie toe, zet een deksel op de pan en stoom 4 minuten, haal dan het deksel eraf en zet het vuur uit, meng de spinazie zodat het helemaal geweld is.
3. Doe de spinazie over in een zeef met een kom eronder en duw met een lepel op de spinazie om het overtollige water te verwijderen.
4. Voeg dan de spinazie toe aan een snijplank en hak zo fijn mogelijk.
5. Verhit een koekenpan op middelhoog niveau en doe er 2 eetlepels extra vierge olijfolie in, voeg 2 minuten later een de fijngesneden uien en fijngehakte knoflook toe, meng met de olijfolie, voeg 3 minuten later de spinazie toe aan de pan, de geroosterde pijnboompitten en kruid royaal met zeezout en zwarte peper.
6. Zorg dat het goed gemengd is, voeg dan de bloem toe, beetje voor beetje, en meng samen.
7. Als de bloem is verwerkt, voeg je melk toe, nogmaals, beetje bij beetje terwijl je verder mengt.
8. Als alle melk is verwerkt, pers het mengsel samen en voeg het dan toe aan een kom.
9. Bedek met huishoudfolie en leg het 10 minuten in de vriezer.
10. Doe de paneermeel op een kom, kruid met zeezout en meng door elkaar, in een andere kom mix je één groot ei met de melk, kruid je met zeezout.
11. Na 10 minuten pak je het spinaziemengsel en begin je de kroketten te vormen, pak met een lepel wat van het mengsel en vorm het tot een ei, doop het in de ei-mix, en bedek het helemaal met paneermeel, je zou ongeveer 10 kroketten uit dit recept moeten krijgen
12. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en giet er de vierge olijfolie in, na 3 minuten voeg je de kroketten toe aan de hete olie, bak ze in batches zodat de pan niet te vol raakt, draai na 30 seconden de kroketten om en bak nog 30 seconden, haal ze dan uit de pan en leg ze op een bord met keukenpapier.
13. Als ze allemaal gaar zijn, zijn ze klaar om geserveerd te worden.

BRON: spainonafork.com

