



Bitterballen & Kroketten

Zoete aardappel- en linzenkroketten



8-10 STUKS

🕒 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de vulling

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 wortels
- 400 g zoete aardappelen
- 2 el olijfolie
- 100 g rode linzen
- 250 g water
- zout
- peper
- 5 g munt
- 1 ei, medium

voor de saus

- 100 g cashewnoten
- 70 g water
- ½ limoen, sap
- 1 el munt, fijngehakt
- zout

om te serveren

- muntblaadjes
- 1 limoen, in partjes gesneden

MATERIAAL: keukenmachine of blender, bakvorm met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

Voor de saus

1. Doe de cashewnoten in een middelgrote kom.
2. Voeg wat kokend water toe om de cashewnoten af te dekken en zet de kom 30 minuten apart tot de cashewnoten opgezwollen zijn.
3. Laat de cashewnoten uitlekken, doe ze in een blender, voeg 70 g water en limoensap toe en klop tot je een pasta hebt.
4. Voeg de munt toe, wat zout, en klop nog een paar seconden tot de ingrediënten perfect gemengd zijn.

Voor de kroketten

5. Snijd de ui en knoflook fijn en rasp de wortels en zoete aardappelen met de grote gaten van een rasp.
6. Zet een pan op middelhoog vuur.
7. Voeg de olijfolie toe in de pan samen met de fijngehakte en geraspte groenten en bak ze 4-5 minuten totdat de groenten mals en mooi goudbruin zijn.
8. Voeg de rode linzen, water, zout, peper toe, verlaag het vuur en laat het 10-12 minuten sudderen tot de groenten mals zijn en er geen overtollig vocht meer is.
9. Verwarm de oven voor tot 180°C..
10. Haal de pan van het vuur en zet hem apart tot het mengsel is afgekoeld.
11. Hak de munt fijn en voeg die samen met het ei toe aan de pan.
12. Meng met een houten lepel een paar seconden tot het gehomogeniseerd is.
13. Bekleed een bakvorm met bakpapier en zet het apart.
14. Vorm het mengsel tot kleine kroketten en breng ze over in de beklede vorm.
15. Bak de kroketten in de oven, 25-30 minuten, tot ze mooi goudbruin zijn.
16. Haal de pan uit de oven en zet hem apart tot de kroketten afkoelen.
17. Breng de kroketten op een schaal en serveer ze met de saus, munt en limoenpartjes.

BRON: akispetretzikis.com