



Bitterballen & Kroketten

Tonijnkroketten - Croquetas de atún

16 STUKS

🕒 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de vulling

- 2 blikjes tonijn in olijfolie, 110 g per stuk
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 el verse peterselie, gehakt
- 30 g bloem van
- 120 ml magere melk

voor het paneerwerk

- 2 eieren
- 120 g paneermeel,
- 240 ml zonnebloemolie
- snufje zeezout
- snufje zwarte peper

MATERIAAL: 1. huishoudfolie., keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Laat de blikken tonijn in een fijne zeef met een kom eronder uitlekken, prak de tonijn voorzichtig af en zet ze apart
2. Verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 3 eetlepels van de uitgelekte olie van de ingeblikte tonijn toe.
3. Voeg na een paar minuten de ui toe en de knoflook, meng continu, na 3 minuten is de ui doorschijnend, dan voeg je de uitgelekte tonijn en peterselie toe en kruid je met zeezout en zwarte peper.
4. Meng alles snel samen, voeg dan de bloem toe en blijf het 2 minuten mengen.
5. Voeg dan langzaam de melk toe terwijl je het steeds mengt, en zodra alle melk is toegevoegd, blijf je het mengen tot je een dikke, pasta-achtige textuur hebt, ongeveer 5 minuten.
6. Doe het mengsel dan in een kom en bedek met huishoudfolie.
7. Breek ondertussen de eieren in een kom, kruid met zeezout en zwarte peper en klop ze samen, voeg de paneermeel toe aan een aparte kom.
8. Als het tonijnmengsel koel genoeg is om te hanteren, begin je de kroketten te vormen tot de grootte van een klein ei, als je mengsel te nat is, voeg dan wat paneermeel toe en meng tot je een stevige textuur krijgt, bedek elk mengsel met het ei en tot slot met de paneer.
9. Verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de zonnebloemolie toe
10. Als het lekker warm is maar niet rookt, voeg je ongeveer 5 tot 6 minuten de kroketten toe, één laag, 1 minuut per kant of tot ze overal goudbruin gebakken zijn, en leg ze dan in een schaal met keukenpapier
11. Serveer het heet of warm, gegarneerd met verse peterselie.

BRON: spainonafork.com

