



# Bitterballen & Kroketten

## Tonijn- en cheddar kroketten

**20 STUKS**

🕒 40 minuten

**DIT HEB JE NODIG:**

**voor de vulling**

- 360 g gerookte tonijn, ingeblikt
- 80 g cheddar, geraspt
- 3 plakjes sandwichbrood, 85 g
- 1 tl oregano, gedroogd
- ½ tl knoflookpoeder
- 2-3 takjes munt
- 1 citroen, rasp
- 2 lente-uitjes, alleen het groene deel
- ¼ bosje peterselie
- 1 el mosterd

**voor het paneerwerk**

- 1 ei, medium
- 500 ml zonnebloemolie, voor het frituren
- 100 g bloem voor het paneren

**om te serveren**

- 100 g rucola
- ½ komkommer
- 200 g cherrytomaten
- 1 el mosterd
- 1 el honing
- 4-5 el balsamicoazijn
- 2-3 el olijfolie
- zout
- peper

**MATERIAAL:** keukenmachine of blender, bakvorm met keukenpapier, schuimspaan

**ZO MAAK JE HET:**

1. Doe de bloem in een kom en zet die apart.
2. Doe het brood, oregano, knoflookpoeder, munt en citroenrasp in een blender en klop ze tot het brood volledig en in kruimels is veranderd.
3. Doe de tonijn in een zeef en laat het goed uitlekken.
4. Doe het mengsel van de blender en de tonijn in een grote kom.
5. Snijd de lente-uitjes en peterselie fijn en voeg ze toe aan de kom.
6. Voeg de cheddar, mosterd en ei toe.
7. Draag handschoenen en meng de ingrediënten met je handen tot ze helemaal gemengd zijn.
8. Vorm het mengsel tot 20 ronde kroketten van elk 25 g, doop ze één voor één in de bloem, zorg dat ze helemaal bedekt zijn, stof het overvloedige bloem af en leg ze apart.
9. Plaats een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de zonnebloemolie toe en laat het goed opwarmen.
10. Idealiter wilt u dat de temperatuur van de olie 180°C bereikt.
11. Bekleed een bakvorm met keukenpapier en zet het apart.
12. Voeg de kroketten in 3-4 porties toe aan de pan en bak ze 2-3 minuten tot ze mooi goudbruin zijn.
13. Gebruik een schuimspaan om de kroketten in de bakvorm te brengen en haal de koekenpan van het vuur.

**BRON:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)

