



# Fritters

## Zeewierviskoekjes met een quinoa-groenteroerbak

**12 STUKS**

🕒 40 minuten

**DIT HEB JE NODIG:**

- 🍳 300 g quinoa tricolore met zeewier
- 🍳 350 g verse kabeljauwfilets
- 🍳 125 g koelverse zeewiersalade
- 🍳 1 tl sesamololie
- 🍳 1 ei, M
- 🍳 400 g winterpeen
- 🍳 2 rode uien
- 🍳 200 g verse peultjes
- 🍳 2 tl traditionele olijfolie
- 🍳 1 citroen
- 🍳 15 g verse koriander

**MATERIAAL:** keukenmachine, dunschiller, bakplaat met bakpapier, wok

**ZO MAAK JE HET:**

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Houd 50 g bereide quinoa apart, doe de rest in een ruime schaal en laat afkoelen.
4. Doe de kabeljauwfilet in de kom van keukenmachine samen met 50 g zeewiersalade, de sesamololie en het ei. Maal fijn tot een gladde massa, schep uit de keukenmachine en meng de achtergehouden quinoa erdoor.
5. Vorm 12 balletjes van het vismengsel en druk ze plat tot ze een dikte hebben van ca. 1½ cm.
6. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Bak de viskoekjes in 15 minuten in het midden van de oven gaar.
8. Schil ondertussen de winterpeen en schaaf in lange linten met de dunschiller.
9. Snipper de rode ui en maak de peultjes schoon.
10. Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten 5 minuten.
11. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil en pers de vrucht uit.
12. Snijd de koriander grof.
13. Schep de groenten door de quinoa.
14. Meng het citroenrasp, 1 el sap, de koriander en de rest van de zeewiersalade erdoor.
15. Serveer met de viskoekjes.

**BRON:** [ah.nl](http://ah.nl)

