



Wortel-courgette fritters

met tomatenrelish en feta-munt dip



30-40min



2 personen

Deze krokant gebakken fritters van geraspte wortel en courgette zijn zondig lekker! Groot en klein zullen ze met veel plezier eten, zeker met de twee heerlijke sauzen om in te dippen. Een lichtzoete tomatenrelish en een kruidige dip met als basis hangop geleverd door onze Brabantse leverancier QARC. In dit boerenfamiliebedrijf worden al sinds 1970 handgemaakte zuivelproducten van weidemelk geproduceerd, en dat proef je!

Wat je van ons krijgt

- feta ⁷
- chilivlokken
- wortel
- cherrytomaten
- courgette
- verse kruiden: koriander, munt & dille
- tarwemeel ¹
- ui
- bosui
- QARC hangop ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

De olie is heet genoeg wanneer het begint te borrelen zodra je er een beetje beslag of wat broodkruim in laat vallen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

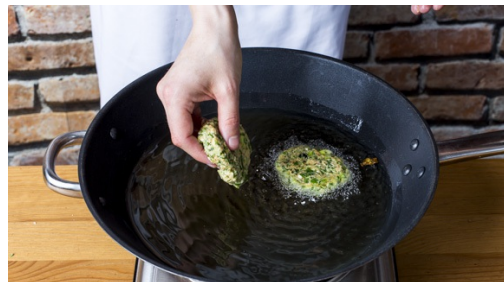
Voedingswaarde per portie

calorieën 780.0kcal, vet 47.2g, eiwit 30.7a, koolhydraten 53.5a



1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **wortel** en **courgette** grof. Doe de **groenterasp** in een zeef, druk het vocht eruit en doe de **rasp** in een kom. Snijd de **bosui** zonder stronkje in dunne ringen en voeg aan de groenterasp toe. Hak de **koriander** en **dille** met de steeltjes fijn. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze fijn, houd de munt tot stap 5 apart. Halveer, pel en hak de **ui** fijn.



4. Fritters bakken

Verhit een grote koekenpan met een 0,5-1cm hoge laag plantaardige olie op middelhoog vuur en laat goed heet worden (**zie kooktip, links**). Maak telkens van **1-2el beslag** 1,5cm dikke koekjes, dit zijn de **fritters**. Bak de **fritters** 2-3min per kant, neem uit de pan en leg op een bord met keukenpapier.



2. Relish maken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** met een snuf zout toe en bak in 2min zacht. Zet het vuur middellaag en doe **cherrytomaten**, 100ml water, 1-2el suiker en 1el azijn erbij. Laat 10-15min zachtjes sudderen totdat de **tomaatjes** openbarsten en een **sous** ontstaat. Breng op smaak met zout en peper.



5. Feta-munt dip maken

Roer de **gehakte munt** met de **rest van de fetakruidels** door de **hangop** en breng de **dip** op smaak met peper en evt. zout.



3. Beslag maken

Houd intussen **1tl dille** en wat van de **chilivlokken** apart. Voeg **chilivlokken** naar smaak ende **rest van de dille** met **50g tarwemeel**, 1 ei en de **gehakte koriander** aan de **groenten** toe. Roer door om te mengen en breng het **beslag** op smaak met peper en zout, voeg evt. meer **meel** toe. Verkruimel de **feta** en roer de **helft** door het **beslag**.



6. Fritters serveren

Serveer de **fritters** met de **tomatenrelish** en **feta-munt dip**, bestrooi met de **apart gehouden dille** en **chilivlokken**.