

# MARLEY SPOON



## Crunchy groentefritters

met een romige komkommerdip



20-30min



2 personen

Kost het man en macht om jouw familie aan hun dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente te krijgen? Onze chef Tamara heeft de perfecte oplossing voor je, want deze lekker knapperige fritters zorgen ervoor dat iedereen bijna ongemerkt die groente wel eet! Je maakt het beslag van geraspte zoete aardappel, wortel en courgette en serveert de fritters met een frisromige dip en notige appelsalade.

## Wat je van ons krijgt

- zoete aardappel
- wortel
- mesclunsla
- courgette
- mini-komkommer
- appel
- QARC yoghurt <sup>7</sup>
- verse munt
- Abraham's mosterd <sup>10</sup>
- pecannoten <sup>15</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- ei <sup>3</sup>
- azijn
- meel <sup>1</sup>
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladereen kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 870.0kcal, vet 46.3g, eiwit 19.1g, koolhydraten 86.7g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **zoete aardappel**, boen de **wortel** schoon en rasp de **wortel**, **zoete aardappel** en **courgette** grof. Doe de **rasp** in een zeef en druk er zo veel mogelijk overtollig vocht uit. Doe de **groenterasp** in een kom. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Roer de **helft van de gehakte munt** door de **groenterasp**.



### 4. Fritters bakken

Doe voor elke **fritter 1-2el beslag** in de hete olie, spreid met de bolle kant van je lepel uit tot een 1,5cm dik, rond **pannenkoekje**. Bak de **fritters 2-3min** per kant totdat het **beslag** gaar is en de buitenkant mooi goudbruin. Schep de **fritters** eruit en leg op een bord met keukenpapier. Zet het vuur iets lager als de **fritters** te snel donker worden.



### 2. Beslag maken

Voeg 70-100g meel aan de **rasp** toe, roer door en zorg dat alles met een laagje meel bedekt is. Breek 1 ei boven de kom, roer door tot het **beslag** de consistentie van dik pannenkoekbeslag heeft. Voeg evt. meer meel toe en breng het **beslag** op smaak met peper en zout.



### 5. Yoghurtdip maken

Snijdt intussen de **mini-komkommer** in 4 lange repen en dan in 0,5cm grote blokjes. Roer de **komkommerblokjes** met de **rest van de munt** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper en zout.



### 3. Olie verhitten

Zet een grote koekenpan met een 0,5-1cm hoge laag plantaardige olie op middelhoog vuur. Test met een beetje **beslag** of een houten spatel of de olie heet genoeg is om de **fritters** te bakken. De temperatuur is goed als er belletjes ontstaan.



### 6. Salade maken

Snijdt de **appel** in partjes, verwijder het klokhuis en snijdt in 1cm grote blokjes. Hak de **pecannoten** grof. Meng de **appel**, **noten** en **mesclunsla** in een kom. Maak een **dressing** van de **mosterd**, 1-2el olijfolie, 1-2tl azijn, zout, peper en een snufje suiker. Meng de **salade** met de **dressing**. Serveer de **fritters** met een schepje **yoghurtdip** en de **salade** ernaast.