

MARLEY SPOON



Wortel-courgettefritters

met tomatenrelish en feta-munt dip



30-40min



Voor 3-4 personen

Deze krokant gebakken fritters van geraspte wortel en courgette zijn zondig lekker! Groot en klein zal ze met veel plezier eten, zeker met de twee heerlijke dipsauzen: een lichtzoete tomatenrelish en een kruidige dip met als basis kwark geleverd door onze Brabantse leverancier QARC. In dit boerenfamiliebedrijf worden sinds 2012 handgemaakte zuivelproducten van weidemelk geproduceerd!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 2 courgettes
- 2 bosuien
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en dille
- 2 uien
- 2x cherrytomaten
- 5g Adíos Salt! seasoning spicy
- 1x feta
- 2 kuipjes kwark van QARC ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- bloem ¹

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameeljk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt eventueel de cherrytomaten halveren.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 525.0kcal, vet 31.5g, eiwit 19.0g, koolhydraten 37.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **wortel** en **courgettes** grof. Doe de **groenterasp** in een zeef en druk aan zodat er zo veel mogelijk water uitkomt. Snijd de **bosui** in dunne ringen en doe ze met de **groenterasp** in een grote kom. Hak de **koriander** en **dille** gescheiden van elkaar fijn. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze fijn en houd apart tot stap 5. Doe de steeltjes weg.



4. Fritters bakken

Verhit 2-3el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is! Voeg **1-2el beslag** toe en spreid dit uit tot een 1,5cm dik **koekje**, dit is de **fritter**. Herhaal tot je **4-5 fritters** in de pan hebt en bak ze in 2-3min per zijde gaar en goudbruin. Schep de **fritters** uit de pan en leg ze op een bord met keukenpapier. Herhaal tot het **beslag** op is.



2. Relish maken

Pel en hak de **uien** fijn. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2min zacht. Zet het vuur middellaag en doe de **cherrytomaten**, 150ml water, 1-2el suiker en 1el azijn erbij (**zie tip, links**). Stoof 10-15min totdat de **tomaatjes** openbarsten en een jamachtige **sous** ontstaat. Breng op smaak met zout en peper.



5. Feta-munt dip maken

Roer de **gehakte munt** met de **rest van de feta** door de **kwark**. Breng de **dip** op smaak met peper en evt. zout.



3. Beslag maken

Voeg **1tl adios salt seasoning** en **2/3e van de dille** met 100g bloem, 1 losgeklopt ei en de **gehakte koriander** aan de **groenten** toe en roer door. Verkruiemel de **feta** grof en roer de **helft** door het **beslag**. Breng het **fritterbeslag** op smaak met peper en zout. Is het **beslag** te nat? Voeg dan meer bloem toe.



6. Fritters serveren

Serveer de **fritters** met de **tomaatenrelish** en **feta-munt dip**. Bestrooi met de **apart gehouden dille** en **spice mix** naar wens.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**