



Oriëntaalse courgettefritters

met pittige tomaat-paprikasaus



40-50min



2 personen

Een fritter is in principe een gefrituurd deegkoekje. Dat klinkt niet verschrikkelijk gezond - en dat is het meestal ook niet - maar onze chef Hannah creëerde een versie waar je met een gerust hart van kunt genieten. De koekjes zitten vol met courgette en door kikkererwtenmeel te gebruiken voor het deeg, heb je nóg meer groenten op je bord. Kruidige tomaten-paprikasaus erbij en niets meer aan doen.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes kikkererwtenmeel
- 1 zakje tandoori masala
- 1 gele paprika
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje harissa
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- keukenrasp
- zeef
- staafmixer
- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 593kcal, vet 28.4g, koolhydraten 57.9g, eiwit 23.5g



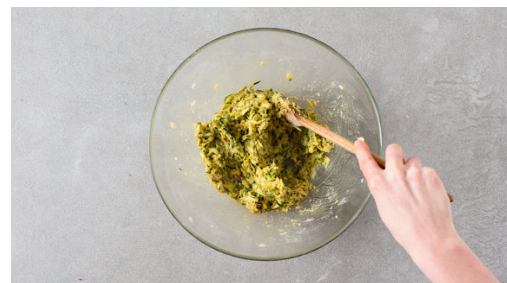
1. Courgette raspen

Rasp de **courgettes** grof en doe de rasp in een zeef. Druk er dan veel mogelijk vocht uit. Pel en snijd de **ui** doormidden. Hak **een helft** fijn en snijd de ander in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Saus voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** en **uieren** 2min. Voeg de **rest van de knoflook** toe en bak nog 2-3min.



2. Deeg maken

Meng de **courgette** met de **helft van de knoflook**, de **tandoorikruiden**, **gehakte ui**, het **kikkererwtenmeel**, 1/2tl zout en een snuf peper tot een samenhangend **deeg** ontstaat. Als het niet plakkerig genoeg is, kun je het deels pureren.



5. Saus maken

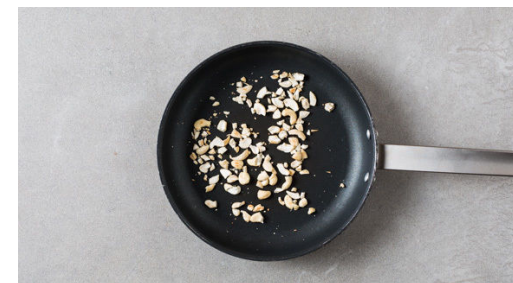
Voeg de **tomatenblokjes**, **helft van het bouillonpoeder** en een **mespunt harissa** aan de groentepan toe. Laat de **saus** 6-8min op middellaag vuur sudderen totdat hij is ingedikt en de **paprika** zacht. Breng op smaak met **meer harissa**, zout en peper naar wens.



3. Fritters bakken

Vorm met natte handen ca. 1 cm dikke, ronde koekjes van het **deeg**. Dit worden de **fritters**. Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **fritters** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar.

Tip: bak de **fritters** in delen, zo garen ze het beste.



6. Noten roosteren

Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze lichtbruin zijn. Let op, de **noten** verbranden snel. Serveer de **fritters** met de **saus** en bestrooi ze met de **noten**.