



Wortel-courgettefritters

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 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 zuivelproducten van weidemelk geproduceerd, eerlijk en lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 bosui
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 10g verse dille
- 1 ui
- 1x cherrytomaten
- 1 zakje harissa
- 1x feta ⁷
- 1 kuipje kwark ⁷
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk 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 621kcal, vet 43.1g, koolhydraten 22.0g, eiwit 21.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **wortel** en **courgette** 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.



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** op een bord met keukenpapier om uit te laten lekken. Herhaal tot het **beslag** op is.



2. Relish maken

Pel en hak de **ui** fijn. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** met een snuf zout in 2min. Zet het vuur middellaag en doe de **cherrytomaten**, 100ml water, 1-2el suiker en 1el azijn erbij. Stoof 10-15min totdat de **tomaatjes** openbarsten en een jamachtige **sous** ontstaat. Breng op smaak met zout en peper.



5. Feta-munt dip maken

Hak de **muntblaadjes** fijn en roer dit met de **rest van de feta** door de **kwark**. Breng de **dip** op smaak met peper en evt. zout.



3. Beslag maken

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



6. Fritters serveren

Serveer de **fritters** met de **tomatenrelish** en **feta-munt dip**. Bestrooi met de **rest van de dille** en de **harissa** naar wens.