



Knapperige spruitjes-wortel fritters

met een feta-wittebonen dip

Vandaag staan er fritters op het menu. Fritters zijn kleine hapjes gemaakt van een eenvoudig beslag waarin je allerlei ingrediënten kunt verwerken, zoals groente, fruit, kaas en vlees. Ideaal om restjes uit de koelkast mee op te maken. Vandaag maken we fritters van spruitjes en wortel, geserveerd met pitabroodjes en een lekkere feta-wittebonen dip. Dit gerecht kost wat meer tijd dan je bent gewend, maar als je één grote fritter (groente pannenkoek) maakt ben je natuurlijk veel sneller klaar.

45 min | 838 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	150	300	450	600
Spruitjes	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	3	4
Ei	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Witte bonen	g	125	250	360	500
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	30	60	75	120
Pitabroodjes	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Meel (15 g per el)	el	2.5	5	7.5	10
Maizena	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was of schil de wortel en rasp grof. Maak de spruitjes schoon en snijd klein. Pel de ui en snijd in halve ringen. Maak een dik beslag van het ei, meel en maizena, schep de kleingesneden groenten erdoor en breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit olie in een bakpan (met 2 pannen gaat het sneller). Maak kleine hoopjes in de pan en druk ze wat platter. Bak 2-3 minuten per kant en laat de fritters op een keuken papertje uitlekken (of houd warm in de pan).
3. Pel intussen de knoflook. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan. Mix de witte bonen, knoflook, citroensap en -rasp met een staafmixer tot een glad mengsel. Doe tijdens het mixen de feta, olijfolie en de helft van de peterselie erbij en breng verder op smaak met zout en peper.
4. Rooster de pitabroodjes in een broodrooster of bakpan krokant en snijd in punten (of houd heel).
5. Serveer de groentenfritters en pitabrood met de feta-witte bonen dip. Garneer met overgebleven peterselie.

Tip: Je kunt de fritters ook verder op smaak brengen met chili peper, paprikapoeder of andere kruiden

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

